PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO DE E. FÍSICA

CURSO 2020/21

IES. ISIDRO PARGA PONDAL

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....4

2. CONTEXTUALIZACIÓN.....4

3. NORMAS DO DEPARTAMENTO.....9

3.1- PORCENTAXES DE CALIFICACIÓN.....9
3.2- SESIÓNS.....9
3.3- ASISTENCIA.....10
3.4- EXENCIÓNS (TOTAIS E TEMPORAIS).....10
3.5- DETERMINACIÓNS ESPECÍFICAS COVID-19 PARA AS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. 10
3.6.- ANÁLISE DAS APRENDIZAXES QUE NON SE IMPARTIRON NO CURSO 2019/2020.....14
.....15

4. CONTRIBUCIÓN DA E. FÍSICA Ó DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE.....15

4. 1.- CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS.....16

5. DESCRICIÓN DAS UNICADES DIDÁCTICAS, OBXECTIVOS, CONTIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN.....20

1º CURSO DA E.S.O.....21
2º CURSO DA E.S.O.....44
3º CURSO DA ESO.....64
4º CURSO DA ESO.....84
1º CURSO DE BAC.....85

6.- GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA.....107

1º ESO.....107
2º ESO.....108
3º ESO.....109
4º ESO.....110
1º BACHARELATO.....111

7. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA.....112

8. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAN A UTILIZAR.....114

9. CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN,CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO.....115

10. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.....117

11.ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DA MATERIA PENDENTE.....117
12. DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS.....118
13. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....119
14. CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN NO CURSO QUE CORRESPONDA.....121
15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....123
16. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA.....123

1. INTRODUCCIÓN

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

- LEI ORGÁNICA 8/2013 DE 9 DE DECEMBRO (LOMCE), de ámbito estatal.
- R.D 1105/2014 DE 26 DE DECEMBRO,polo que se establece o currículo básico da ESO e do BACHARELATO

* D. 86/2015 DO 25 DE XUÑO, de ámbito autonómico, polo que se establece o currículo da E.S.O.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

O entorno físico.

O I.E.S. Isidro Parga Pondal atópase situado en Carballo, capital da comarca de Bergantiños, xa fora do casco urbano na estrada que une a vila coa parroquia de Razo.

A Terra de Bergantiños é unha comarca natural que abarca os concellos de Carballo (18 parroquias), Coristanco (15 parroquias), Laracha (13 parroquias), Malpica (13 parroquias), Ponteceso (14 parroquias) `e algunhas parroquias do concello de Arteixo e de Anxeriz de Tordoia. Comprende toda a conca do río Anllóns e as zonas costeiras de Corme, Arteixo, Baldaio e Malpica..

Carballo experimentou un forte crecemento urbano a partir dos anos 60. A economía agropecuaria e forestal foi desprazada polo crecemento do sector secundario debido á instalación de fábricas na súa periferia e ó desenvolvemento comarcal e de servicios. Do centro da vila saen unha serie de vías cara diversos lugares do concello e da provincia (cara o sur a estrada de Santiago; cara a costa, as estradas de Malpica e Razo; a estrada Coruña-Fisterra atravesa a vila e comunica a Carballo coa capital da provincia e coa zona sur da Costa da Morte).

Aspectos sociais e culturais.

Dentro deste apartado temos que considerar tres tipos de análises: demográfica, económica e cultural.

Análise demográfica.

A maioría dos alumnos residen no concello de Carballo, pero, tamén acoden alumnos dos concellos de Laracha, Coristanco, Malpica, Tordoia, Cerceda e Ponteceso. Deles, o 77% precisa transporte. O tempo invertido no desprazamento oscila entre 15 e 45 minutos.

0 45% dos país estiveron emigrados. Os seus principais destinos foron: Suíza (17%), Alemaña (26%), Gran Bretaña (14%), Francia (6%), Holanda (6%), Venezuela (6%) e outros países (25%). De todos eles o 13% aínda continúan emigrados.

0 33% do alumnado residiron algunha.vez no estranxeiro, a maioría en Suíza (60%).

En canto ó número de irmáns de cada alumno, os datos son: 16% teñen un, 49% dous, 25% tres, 7% catro, 1% cinco, 1%o seis, 1% sete.

Análise económica.

En canto á profesión dos pais: o 57% traballa na industria, o 15% no sector servicios, o 6% na agricultura, o 12% son empresarios, o 7% son transportistas, o 2% funcionarios e o 1% mariñeiros. Deles, a maioría traballa en Carballo e na comarca, o resto na Coruña ou no estranxeiro.

En canto a profesión das nais: o 69% son amas de casa, o 15% traballa na industria e/ou construcción, o 12% no sector servicios, o 2% como empresarias, como agricultoras o 2% e como funcionarias o 1%. Tamén a maioría traballa en Carballo (82%). O 94% teñen vivenda propia e o resto alugada.

Análise Cultural.

Entre os alumnos o 95% deles dispoñen dun cuarto onde poder estudiar. O 95% dispón de libros de ler e consultar. A maioría dos alumnos practica algún deporte entre os que destacan: fútbol, voleibol, baloncesto, natación, ciclismo, artes marciais, atletismo, surf, balonmán, patinaxe, tenis,salvamento e outros.

O centro.

O I.E.S. Isidro Parga Pondal comeza a funcionar no curso 1993-94 e desde 1994-95 conta con persoal docente fixo. É un instituto novo, creado segundo a nova reforma educativa

xurdida no ano 90 coa LOXSE. Este feito diferénciao do resto dos institutos da comarca.

Na actualidade impártense as seguintes modalidades educativas:

- Educación Secundaria Obrigatoria: niveis 1° e 2° (desde o curso 97-98); 3° e 4º (5 grupos en 1º, 5 en 2º, 4 en 3º e 4 en 4º , ademais dos agrupamentos específicos)
- Bacharelato 1° e 2° cursos nas seguintes modalidades:
- Bacharelato Cientifico - tecnolóxico
- Bacharelato de Humanidades

No curso 1998-99 iniciase o Ciclo Formativo Superior de Desenrolo de Aplicacións Informáticas".

Educación para Adultos (E.P.A.) niveis I, II, III e IV e Bacharelato de Adultos.

Comunidade educativa

A Comunidade Educativa está formada polo profesorado, persoal non docente, alumnado e pais do alumnado. A participación destes membros canalizase a través dos "órganos e asociacións do Centro": Consello Escolar, Claustro, Comisión de Coordinación Pedagóxica, reunión dos Departamentos didácticos, A.P.A., Xunta de Delegados e asociacións de alumnos/as.

O cadro de persoal de profesores oscila en torno a 61 . Nos últimos cursos, arredor do 90% do profesorado ten destino definitivo, co cal a súa estabilidade aumentou de maneira considerable. O departamento de Educación Física esta composto por tres profesores.

Identidade do Centro

O I.E.S. Isidro Parga Pondal é un centro público dependente dá Consellería de Educación da Xunta de Galicia e, como tal, os principios da súa identidade veñen dados pola lexislación vixente. Estes son:

Centro aconfesional, respectando as opcións ideolóxicas e relixiosas de cada un dos membros da Comunidade Educativa. Segundo a nova lexislación a ensinanza da relixión católica é de oferta obrigatoria por parte do Centro e optativa para os alumnos, podendo acollerse tamén a recibir a asignatura de Historia das Relixións ou Atención Educativa. Para aqueles alumnos que non opten por elas, a lei obriga a o Centro a garantir a súa atención. Dende a Dirección propúxose aos departamentos a posibilidade de proxectar actividades para os grupos e cursos, actividades que en ningún caso tiveran relación algunha cos contidos das materia e así o departamento tería que asumir todas as horas de un nivel.

É un centro pluralista e democrático: respecta a igualdade e dereitos dos alumnos, as diferentes concepcións políticas ou relixiosas e a liberdade para manifestar opinións no marco

dun respecto entre tódolos membros da Comunidade Educativa. A participación democrática canalizase a través dos órganos e asociacións do centro: Consello Escolar, Claustro, A.P.A,, Xunta de Delegados e asociacións de alumnos.

A lingua vehicular é o galego. A pesar de que o 85% do alumnado o fala non está normalizado en tódolos ámbitos académicos. Moitos dos alumnos e alumnas do centro naceron no estranxeiro e os seus pais seguen a ser emigrantes polo que posúen coñecementos doutras linguas como poden ser o francés e o alemán.

En canto ás titorías, o/a titor /a desempeña un papel moi importante no proceso educativo. A partir do curso 1997-98 o centro conta cun Departamento de Orientación que coordina o labor dos titores baixo a supervisión da Xefatura de Estudios. O/A titor/a encárgase, entre outras funcións, de supervisar a asistencia e o proceso educativo dos seus alumnos/as, de manter informados ós pais, de coordinar o equipo do seu educativo do seu grupo e de levar a cabo a orientación académica e profesional xunto co departamento correspondente. Mantén unha reunión semanal cos seus alumnos/as e outra, no seu horario para recibir ós pais que así o desexen.

3. ORGANIZACIÓN DO DPTO. DE E. FÍSICA

1. PROFESORADO

O Departamento de Educación Física no presente curso está formado por 3 profesores, 2 deles con destino definitivo polo que tentaremos desenvolver a programación de aula o máis definida posible para que a progresión dos contidos sexa real. Unha profesora do departamento pertence á dirección do Centro e ocupa o cargo de Xefatura de Estudios,imparte 6 horas no departamento. A outra ocupa a Xefatura do Dpto e imparte 18 horas e a 3ª profesora imparte 20 horas. Este ano non temos titoría no Departamento.

2. MATERIAS E GRUPOS QUE SE IMPARTEN

2.1. Educación Física ESO, Bacharelato e Bacharelato de Adultos.

Todos os niveis educativos da E.S.O. e Bacharelato de diúrno teñen dúas sesións semanais. O bacharelato de adultos módulo I conta cunha sola sesión pero de maior duración. O número de horas que se imparten son en total repartidas da seguinte maneira:

1º ESO:	10 horas	2º ESO:	10 horas
3º ESO:	8 horas	4º ESO:	8 horas

1º BAC:	6 horas	1º Bach.Adult. 2 horas
2º BAC	2 horas	

A pesares de que hai matriculados alumnos con Necesidades Educativas Especiáis en 1º en 2º e en 3º da ESO, que presentan deficiencias física e/ou motoras, este ano, os profesores do departamento realizan o apoio na aula a estos alumnos.

Os grupos quedan repartidos por profesores da seguinte maneira:

Pilar Amboage: 1º da ESO (A,B,C,D,E)
2º da ESO (A,B,C,D,E)

Beatriz González Senin 3º da ESO (A,B,C)

Cristina Domínguez Montiel: 3º da ESO (E)
4º da ESO (A,B,C,D)
1º BAC (A,B,C,nocturno)
2ºBAC (Preparación Fïsica Probas de Acceso)

3. NORMAS DO DEPARTAMENTO

ASPECTOS A TER EN CONTA PARA A CALIFICACIÓN.

3.1- PORCENTAXES DE CALIFICACIÓN

Os criterios de avaliación non se modifican dos detallados na programación, pero respecto diso deste apartado cabe recordar que a cualificación sairá dunha media ponderada que se establecerá en base a tres apartados que porcentualmente atenden á distintas distribucións dependendo do nivel e etapa que avaliemos. A porcentaxe dos contidos conceptuais e procedimentais vai adquirindo maior presencia na nota.

Cada un dos apartados deberá de estar superado cunha nota maior ou igual a 4 puntos para poder optar ao aprobado na materia.

Ademais neste apartado queremos deixar constancia dunha serie de normas que son necesarias cumprir para poder optar á superación dos criterios de avaliación da materia. A distribución das porcentaxes por cursos é a seguinte.

	1º	**2º**	**3º**	**4º**	**1º BACH.**
CONCEPTUAIS	20%	20%	30%	30%	30 %
PROCEDIMENTAIS	60%	60%	50%	50%	40 %
ACTITUDINAIS	20%	20%	20%	20%	30 %

A través do diario de clase valórase a actitude (cumplimento de normas, participación e esforzo principalmente) acumulando na ficha personal positivos ou negativos.

3.2- SESIÓNS

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

. Tempo inicial de carácter informativo.

. Tempo central, normalmente cun período variable para o quecemento e outro período para a actividade principal.

. Tempo final, entre 5 e 10 minutos para recollida de material, anotación de datos interesantes, avaliación do realizado...

. 5 minutos antes de finalizar a clase volveremos aos vestiarios a cambiarnos e

ducharnos.

3.3- ASISTENCIA

A asistencia é obrigatoria, polo que as faltas sen xustificar terán a seguinte sanción:

- Primeira: 0.5 puntos menos da nota final nesa avaliación.
- Segunda: 1 punto menos da nota final nesa avaliación.
- Terceira: suspenso na avaliación.

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

3.4- EXENCIÓNS (TOTAIS E TEMPORAIS)

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

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

Para alumnos con NEE ou que non realicen a practica durante un periodo prolongado, exixiráse a realización dun traballo por escrito proposto polo profesor, ou polo alumno, sempre autorizado polo profesor, e relacionado cos contidos tratados na Unidade Didáctica. Para o cálculo da calificación final asignaráse proporcionalmente a puntuación correspondente á parte procedimental entre a conceptual e a actitudinal.

3.5- DETERMINACIÓNS ESPECÍFICAS COVID-19 PARA AS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Dende o presente documento queremos establecer unhas pautas de actuación que establezan un marco xeral de procedementos hixiénicos e operativos funcionais, fronte ante actual situación xerada pola pandemia da COVID'19 e atendendo ás actuais recomendacións sanitarias de cara tratar de traballar nun entorno o máis seguro posible e cunhas prácticas

axeitadas ao coidado da saúde.

3.5.1- Normas Xerais

Ter presente en todo momento as características que deben de cumprir os desprazamentos na ida e na volta ao pavillón, pistas polideportivas ou ximnasio para a asistencia á sesión de Educación Física. Todos os traslados e desprazamentos deberán de ser fluídos, mantendo a distancia de seguridade en todo momento e respectando os sentidos de circulación.

Empregarase a máscara en todo momento durante as clases agás nas actividades no exterior nas que se garante a distancia de seguridade en todo momento.

Aconséllase o cambio de máscara no alumnado ó rematar a clase de EF xa que co suor deteriórase e perde o seu efecto preventivo (lémbrase que a vida útil da máscara hixiénica é de catro horas e o alumnado pasa no centro, a lo menos seis horas ó día).

Utilizaranse desinfectantes para a limpeza de superficies e/ou materiais.

Empregaranse panos desbotables e tiraranse á papeleira con pedal tras cada uso.

Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao tusir ou esbirrar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.

Haberá xel hidroalcohólico (se é posible un mínimo de 2 botes) accesible en diversos puntos do ximnasio e pistas polideportivas, senón o profesor levará un bote para uso durante a sesiòn.

O pelo terá que estar recollido para minimizar o contacto coa cara. Evitarase o uso de aneis, pendentes, pulseiras, reloxos, colgantes, teléfono móbil, etc. De traelos, depositaranse na bolsa persoal responsabilizándose eles mesmos da súa desaparición, polo que é aconsellable non traelos ó centro educativo os días que teñan Educación Física.

Limpar os pes na alfombra desinfectante antes de entrar no ximnasio.

Cada alumn@ poderá traer unha botella de auga da casa na que figure o seu nome e curso. Dita botella non poderá ser compartida baixo ningún concepto. Non se poderán utilizar grifos comúns para beber auga dos mesmos.

As clases que teñan EF antes do recreo deberán de baixar o almorzo, no caso de que a traian da casa, xa que non poderán subir a aula, salvo excepcións xustificadas ou por motivos de organización e funcionamento do centro, e os que teñan clase despois do recreo baixarán a súa bolsa para non ter que subir despois a buscala e favorecer que o trafico de alumnos sexa máis

fluido.

3.5.2- Instalacións

No centro existe unha pista polideportiva descuberta , un ximnasio cuberto e un pavillón polideportivo cuberto. Contamos ademáis dun espazo de xardin o aire libre que tamén pode ser utilizado como zona de clase.

A organización das sesións no caso de coincidir **dous ou tres grupos** pensamos que non tería problemas por contar con varios espazos diferentes

Priorizarase o uso de espazos ao aire libre sempre que a climatoloxía o permita.

Durante a práctica deportiva no exterior deberán manter a distancia de seguridade interpersoal axeitada e recomendada para cada tarefa. As distancias correndo deben ser máis amplas que camiñando, xa que a maior velocidade, débese manter maior separación, camiñando rápido, deberíase manter unha distancia de polo menos 5 metros para evitar o contaxio, e correndo deberíase ampliar ata un mínimo de 10 metros (Blocken et al., 2020).

No ximnasio manter as portas e as fiestras abertas, sempre que sexa posible, para maior ventilación e evitar así o contacto do alumnado coas manetas, pomos, portas...

Evitarase o uso das duchas e lavabos para asearse, xa que non se pode garantir a seguridade do alumnado. O seu uso queda restrinxindo para casos excepcionais. Se fose preciso usar os vestiarios, só poderán estar 5 persoas á vez dentro e deberán de hixienizar as mans a saída do mesmo. Recoméndase o uso de panos de aseo corporal desbotables e cambio de camiseta únicamente para axilizar este proceso .

3.5.3- Material

a) Material para o desenvolvemento curricular

Tentar realizar actividades didácticas co menor material de uso compartido posible. Fomentar a utilización de material propio. No último caso, tentarase que o prezo do material a adquirir sexa o mínimo posible.

No caso de utilizar material do centro, a entrega e recollida será de seguinte xeito:

Haberá unha zona delimitada onde se atopará o material desinfectado e que se vai utilizar na sesión. Se é material individual, os alumno@s irán dun en un ordeadamente a recollelo.

Ó rematar o seu uso, cada alumno procederá a desinfectalo cos desinfectantes existentes na aula.

Se alguén ten que saír antes de tempo ou no da tempo á súa desinfección, existirá outra zona delimitada para deixar este material e desinfectalo posteriormente.

Debido á dificultade para os cambios de roupa con garantía de distancia segura o alumnado virá ó centro con roupa e zapatillas deportivas o día que teña EF, o cambio de roupa será voluntario e organizaranse quendas para acudir ao vestiario como antes quedou indicado.

Mochila individual: o alumnado poderá traer unha mochila pequena de aseo onde se incluirá: botella de auga co seu nome e curso, máscara de reposto e toallitas desbotables...

Recoméndase traer unha bolsa de tela ou unha caixiña de plástico para poder gardar a mascarilla nun momento dado (estar o aire libre ca separación adecuada por exemplo)

b) Material hixiénico-sanitario

Material hixiénico-sanitario dispoñible no ximnasio estará composto por panos desbotables, solución desinfectante e xel hidroalcohólico.

Haberá unha alfombra desinfectante para a entrada do ximnasio.

3.5.4- Sesión de Educación Física

Antes das clases

O profesorado acudirá a porta da aula 2 minutos antes de que toque o timbre, o alumnado irá saíndo en fila respectando a distancia e circulación correspondente.

Durante as clases

Xa dentro do ximnasio ou pistas, o alumnado deixará as mochilas no sitio asignado e farán a desinfección de mans repartíndose de xeito equilibrado, en función dos xeles hidroalcohólicos existentes. En todo momentos deberán de cumplirse as condicións dos desprazamentos.

Evitaranse os contactos non imprescindibles entre o alumnado (evitar o saúdo con contacto físico e masificar os espazos comúns) e coas superficies dos diferentes espazos.

Finalizada a clase o alumnado e o profesorado procederán a desinfección do material utilizado,

se fose preciso.

Despois de desinfectar o material o alumnado recollerá a mochila, desinfectara as mans e situarse cara a porta de saída.

Ao finalizar as clases

Os desprazamentos para saír do pavillón será 2 ´antes de rematar a clase e acompañados polo docente do grupo. Se o desprazamento é cara unha aula, dirixiránse a súa aula ;de ser ó recreo cara as instalacións/espazos dispostas a tal fin (non poderán subir a mochila as clases) e se é ultima hora cara a saída correspondente.

Recoméndase utilizar máscaras cirúrxicas para poder desbotalas ó remate da sesión, ou senón, polo menos, cambialas.

3.5.5- Desenvolvemento curricular

Realizaranse actividades sen contacto físico e nas que se poida manter, na medida do posible, a distancia interpersoal.

Priorizaránse as actividades do bloque II e III (actividade física e saúde e actividades rítmico expresivas) procurando dotar ao alumnado de autonomía á hora de realizar actividade física por se ten que traballar a distancia.

No uso do bloque IV de deportes, prioizar aquelas nas que o contacto no é necesario, adaptar as regras dos xogos e deportes colectivos de tal maneira que controlen mellor o achegamento físico entre participantes.

Os exercicios serán individuais na medida do posible, minimizando o uso de materiais que teñan que ser usados por varios alumn@s e procurando a súa limpeza e desinfección despois do seu uso, implicando para elo ó propio alumnado, antes e despois da súa utilización.

3.6.- ANÁLISE DAS APRENDIZAXES QUE NON SE IMPARTIRON NO CURSO 2019/2020

Durante o curso pasado houbo Unidades didacticas que non se impartiron, pero na nosa materia os estándares de aprendizaxe poden ser obtidos a través de outros deportes ou actividades diferentes, polo que non é necesario facer unha recuperación destes contidos durante este curso ,senon que cos contidos actuais podemos alcanzalos igualmente

4. CONTRIBUCIÓN DA E. FÍSICA Ó DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

A Educación Física é unha materia que ten como obxectivo principal o desen volvemento da competencia motora do alumnado sendo a única materia do cu rrículo que aborda esta parte fundamental do individuo polo que a importancia é clave

A competencia motriz non está recollida como unha das competencias clave d entro 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 compet encia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e en m enor 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 com petencias clave antes citadas A actividades físicas tanto individuais como colecti vas así como el traballo de condición física y actividades de expresión

Facilitan o desenvolvemento de competencias sociais e cívicas en todas as sit uacións nas que os alumnos teñen que participar en competicións actividades en grupo ou xogos que poñen en valor todos actitudes de respecto compañei rismo 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 de porte sitúa ao alumnado ante multitude de situacións de aprendizaxe guiado o u 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 deporti vos 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 manifest acións deportivas e artísticas de forma expresa na educación física a interacci ón multicultural é diferente que no resto das materias que compoñen o curríc ulo o alumnado ten que expresarse co corpo e relacionarse mediante o move mento Fomentamos na materia que coñezan as expresións culturais cércanas e as alleas así como que tomen conciencia do valor das diferenzas

A competencias básicas de ciencia e tecnoloxía poderán ser desenvolvidas a t ravés 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 importan te a competencia matemática lingüistica e dixital poderán ser tratadas mediante os contidos de base conceptual

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

4. 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 cooperaci ón e a solidariedade entre as persoas e os grupos exercitarse no diálo go afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportu nidades 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 practicand o 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 equipocomo condición necesaria para unha realización eficaz das tar efas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

Consolidar os hábitos de disciplina e traballo organizado e metódico para o d esenvolvemento das capacidades físicas así como desenvolver hábitos de esforz o 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 razónd e sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou soci al Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mu lleres así como calquera manifestación de violencia contra a muller

Respectar o nivel individual tanto deportivo como de capacidade física ou artís tica independentemente do sexo ou calquera condición persoal o social do alu mnado Eliminar os estereotipos que na actividade física favorecen la discriminac ión entre homes e mulleres

d)Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da perso nalidade 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 p ara adquirir novos coñecementos con sentido crítico Adquirir unha preparac ión básica no campo das tecnoloxías especialmente as da información e a comunicación

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

f)Concibir o coñecemento científico como un saber integrado que se estru tura en materiasasí 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 na mellora da saúde así como esta práctica favorece o desenvolvemento per soal e social Identificar y respectar as diferenzas individuais e valorar os há bitos 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 interpersoal 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.

5. DESCRICIÓN DAS UNICADES DIDÁCTICAS, OBXECTIVOS, CONTIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

Neste apartado imos reflectir os posibles cambios nos estandares de aprendizaxe cambiando a cor destos.

A cor negra será para os estándares que non é necesario cambiar

A cor azul é para os que se poden facer pero con adaptacións.

A cor vermella é para os que non se poden facer este ano debido ás novas circunstancias.

Cabe destacar tamén que o material teórico estará a dispor do alumnado na Aula Virtual do Centro. Este material servirá tanto para as clases presenciais coma para as virtuais en caso de confinamento.

A parte práctica da materia, neste último caso, substituiráse por traballos que se proporán e colgarán tamén nesta Aula virtual

DISTRIBUCIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS POR CURSOS

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BAC.
1ªAVAL	U.D.1-Móvome e cóidome I U.D.2- Xogando na natureza	U.D.1 Móvome e cóidome II U.D.2-Nos relaxamos	U.D.1 Móvome e cóidome III U.D.2 Cómo comemos	U.D.1 Móvome e cóidome IV U.D.2 Primeiros Auxilios	U.D.1 Planifico o meu m adestramento
2ª AVAL.	U.D.3-Facemos atletismo I (carreiras e saltos) U.D.4 Xogamos ós dxtes colectivos	U.D.3 Habilidades ximnásticas U.D.4 Bádminton I U.D.5 Exprésome e bailo	U.D.3 Xogamos ó voleibol I U.D.4 Bailando, actividades expresivas con base musicada	U.D.3 Xogando ó voleibol II U.D.4 Traballamos con steps	U.D.2 Dxtes con raqueta e implementos U.D.3 Baloncesto
3ª AVAL.	U.D.5 Exprésome co meu corpo U.D. 6 Xogamos como antes	U.D.6 Baloncesto I U.D.7-Xogos Malabares U.D.8 Sendeirismo e orientación	U.D.5- Atletismo II (lanzam.) U.D.6 -Orientación	U.D.5- Badminton II U.D.6 Dxte no entorno natural. Orientación	U.D.4 Xogamos ó rugby e o Softbol U.D.5 Orientación

1º CURSO DA E.S.O.

1ª avaliación:

U.D.1 Móvome e cóidome

U.D.2 Xogando na natureza

2ª avaliación:

U.D.3 Facemos Atletismo

U.D.4 Xoguemos aos Deportes Colectivos

3ª avaliación:

U.D.5 Exprésome co meu corpo..

U.D.6 Xogamos como antes.

	Duración	Unidade didáctica	Contido sesión	Número sesións	Temporalización
1ª AVALIACIÓN	1 semana	Sesións iniciais	PRESENTACIÓN	2	Setembro
	12 semanas 24 sesións	Móvome e cóidome 14 sesións	Av. Inicial (test)	4	Setembro Outubro
			Desenvolvemento dos contidos	8	Outubro Novembro
			Av. Final (test)	3	Decembro
		Xogando na Natureza	Desenvolvemento dos contidos	2	Decembro
2º AVALIACIÓN	9 semanas 18 sesións	Xoguemos aos deportes colectivos.	Avaliación inicial	1	Xaneiro
			Desenvolvemento dos contidos	7	Xaneiro Febreiro
			Avaliación final	2	Marzo
		Facemos atletismo	Desenvolvementos dos contidos	8	Xaneiro Marzo
			Avaliación final	1	Marzo
		Exprésome co meu	Desenvolvemento dos	6	Abril
3º AVALIACIÓN	10 semanas 20 sesións	Xogamos ao balonman	Avaliación inicial	1	Marzo
			Desenvolvemento dos contidos	7	Abril Maio
			Avaliación final	2	Xuño
		Xogamos como antes	Desenvolvemento dos contidos	3	Maio xuño
	1 semana	Sesións finais	Recuperacións e actividades recreativas de final de curso. 2 SESIÓNS		

1ª AVALIACION

U.D. 1 MÓVOME E CÓIDOME

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. Prevención 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..

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.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Probas escritas nas que o alumnado teña que demostras os seus coñecementos nos contidos da unidade didáctica. Traballos individuais ou grupais referidos a ditos contidos.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Probas ou exercicios que o alumnado terá que realizar para demostras que acada os estándares de aprendizaxe procedimental da unidade didáctica. Serán os seguintes:

a) TEST DE CONDICIÓN FISICA: o alumnado terá que realizar test de condición física estandarizados (explicados a continuación) ao inicio da UD e ao remate e terá que reflectir os resultados nunha táboa e utilizando as TICs terá que comprobar o seu nivel con respecto á media así como a súa evolución ó largo da unidade didáctica. Valorarase a mellora nos seus valores así como a interpretación que o alumno/a realice dos seus resultados.

Protocolo dos test:

Resistencia: Test de cooper (Distancia recorrida durante 12 minutos de carreira continua)

Flexibilidade do membro inferior: Descalzo sentar coas costas apoiadas na columna e as plantas dos pes apoiadas no banco. Estender os brazos e colocar o cero debaixo das puntas dos dedos. Desprazar os dedos o mais lonxe posible sen flexionar as pernas, e aguantar tres segundos aposición máxima. Anotar os centímetros os que se chegou.

Forza Abdominais: Flexión de tronco adiante cas mans ao ras do chan e arrastralas 10 cm. mais adiante onde haberá unha marca a ámbolos dos lados para volver a posición de partida. Anotar o número de repeticións en 1'.

Forza de Brazos: Fondos de brazos con apoio dos xeonllos durante 30"

Salto horizontal: Salto con dúas pernas cara adiante

Velocidade: carreira de 50 m.l.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1.Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados 2.Prepara e realiza quecementos e fases finais de acordo cos contidos a realizar 3.Respecta os hábitos de aseo persoal 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. 5.Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable 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. 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. 8.Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado. 9.Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 10.Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	1.Procedimental (60%) • 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. 2.Conceptual (20%) • 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. 3.Actitudinal (20%) • Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa.	CAA CSIEE CMCCT CL CD CAA CSC

U.D. 2 XOGANDO NA NATUREZA

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Coñecer as posibilidades que ofrecen o contorno próximo como lugar de práctica deportiva e recreativa. Respectalo 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

- Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada para as actividades deportivas e recreativas nos medios non estables.
- Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
- 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 respectar 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.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Coñecer as sinais de rastrexo e reflectilas no mapa que utiliza o alumno na actividade de sendeirismo.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Seguir de forma autónoma o sendeiro anotando todas as sinais atopadas durante o percorrido.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1.Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas. 2.Coñece e respectar 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	1.Procedimental (60%) • Seguir de forma autónoma o sendeiro anotando todas as sinais atopadas durante o percorrido . 2.Conceptual (20%) • Coñecer as sinais de rastrexo e reflectilas no mapa que utiliza o alumno na actividade de sendeirismo . 3.Actitudinal (20%) • 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)	CAA CSIEE CAA CMCCT CSIEE CSC

U.D 3 FACEMOS 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 careira de velocidade e fondo. Aplicación da técnica de carreira apropiada para a especialidade requirida.
3. Exercitación dos xestos técnicos de iniciación ao salto
   1. Salto de altura: estilo tesoira, rodillo ventral e fosburi.
   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. Amosa 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).

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Traballo individual no que o alumno recolla e organice información sobre o Atletismo como deporte e as especialidades de Saltos e carreiras, así como da organización básica dunha competición. Este traballo terá que servirlle para realizar na práctica unha pequena competición dunha especialidade concreta con compañeiros da clase.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Mediante unha folla de observación das habilidades motoras aprendidas e a valoración da explicación que o alumno/a faga dos movementos realizados na súa execución.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
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.Amosa 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 recoller 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). 9.Recoñecer o Atletismo popular como una expresión de actividade saudable e de ocio.	1.Procedimental (60%) • Realizar correctamente os xestos técnicos básicos da carreira e o salto de altura e lonxitude. • Identificar e verbalizar os movementos realizados nas execucións. 2.Conceptual (20%) • Realizar un traballo individual no que se recolla e organice información sobre: Atletismo (orixes e historia), Organización dunha competición, a pista, os regulamentos básicos de carreiras e saltos • Propoñer unha pequena competición nunha das especialidade vistas na UD. 3.Actitudinal (20%) • 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.	CAA CMCCT CMCCT CL CD CAA CSIEE CSC

2ª AVALIACION

4. U.D. 4 XOGEMOS AOS DEPORTES COLECTIVOS

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 o papel das actividades fisico-deportivas como fenómeno social e cultural.
3. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.
4. Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e os deportes practicados.
5. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas.
6. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo común en todos os deportes colectivos: uso das pistas, colocación correcta de canastras, redes, porterías.
7. Execución con certa solvencia de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas comúns aos deportes colectivos.
8. Coñecer os fundamentos básicos dos deportes colectivos así como os aspectos tácticos básicos presentes en todos eles.
9. Realizar con certo nivel de eficacia (segundo o nivel inicial) situacións de xogo felicitada.
10. Identificar a simboloxía internacional dos deportes colectivos.

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 deporte, xogo e actividades realizadas.
4. Controlar situacións de risco durante a participación nas actividades deportivas colectivas, tanto na instalación como na colocación segura do equipamento (canastras, redes, porterías)

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas comúns aos deportes colectivos: pase, lanzamento, marcaxe, golpeo, desmarque.
2. Elementos tácticos comúns a todos os deportes colectivos: espazo (zonas prohibidas, zonas preferentes, zonas restrinxidas), compañeiro e adversario (colaboración, oposición), móbil e meta.

3.Simboloxía común dos deportes colectivos.

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 en situacións de xogos facilitados.

4.Mellorar a execución das habilidades motrices comúns aos deportes colectivos: pase, lanzamento, marcaxe, desmarque, golpeo.

5.Coñecer a simboloxía básica común dos deportes colectivas.

ESTANDARES 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.Mellora a execución das habilidades motrices comúns aos deportes colectivos: pase, lanzamento, marcaxe, desmarque, golpeo, tendo en conta o nivel inicial amosado.

6.Aplica en situacións de xogo facilitado os fundamentos tácticos básicos dos deportes colectivos: marcaxe, desmarque, colaboración, oposición, espazo.

7.Identifica de forma correcta a simboloxía deportiva dos deportes colectivos en distintos exemplos expostos nas sesións.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Recoñecer e identificar diferentes actividades dende una plantilla escrita cos símbolos dos deportes colectivos.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Probas ou exercicios que o alumnado terá que realizar para demostras que acada os estándares de aprendizaxe procedimental da unidade didáctica. Serán os seguintes:

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 circuíto de habilidades motrices básicas como pase, lanzamento, golpeo, no que o alumno demostre unha melloría respecto ao seu nivel inicial.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
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.Mellora a execución das habilidades motrices comúns aos deportes colectivos: pase, lanzamento, marcaxe, desmarque, golpeo, tendo en conta o nivel inicial amosado. 6.Aplica en situacións de xogo facilitado os fundamentos tácticos básicos dos deportes colectivos: marcaxe, desmarque, colaboración, oposición, espazo. 7.Identifica de forma correcta a simboloxía deportiva dos deportes colectivos en distintos exemplos expostos nas sesións.	1.Procedimental (60%) • Obter unha mellora nas habilidades motrices mediante a execución dun circuíto test inicial e final. • Nunha situación de xogo facilitada demostrar una solvencia na execución de accións tácticas comúns aos deportes colectivos. 2.Conceptual (20%) • Identificar nunha plantilla con simboloxía común aos deportes colectivos os exercicios os actividades propostas • Identificar e definir os fundamentos técnicos e tácticos comúns dos deportes colectivos 3.Actitudinal (20%) • 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.	CAA CSIEE CL CMCCT CL CAA CSC

5. U.D. 5 EXPRESOME CO MEU CORPO

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 de danzas recreativas e populares.
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 nda 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 e danzas sinxelas con base popular e recreativo.

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 deshinibición ante as actividades de expresión propostas

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
2. Amosa 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 gripais 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 danza ou baile popular.
8. Coñecer as danzas e bailes populares do contorno próximo e dos lugares de procedencia de cada un dos alumnos do grupo-clase.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

Ademais terá que demostrar actitudes de deshinibición ante os contidos da UD sendo capaz de realizar as actividades diante dos compañeiros con soltura.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Coñecer as danzas e bailes populares do contorno próximo ou do lugar de procedencia de cada un dos alumnos de grupo clase mediante a exposición dun traballo individual no que se recolla a ubicación, historia, música e pasos dunha danza que pode ser do contorno próximo ou do lugar de procedencia do alumno/a.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Realización en pequeno grupo dunha danza popular ou recreativa das vistas nas clases ou outra elixida por eles mesmo.

Realizar a representación dunha pequena historia (3-4 minutos) por grupos pequenos (6-8 persoas) utilizando técnicas de mimo, danza, utilizando a música como base rítmica e na que os alumnos axusten os seus movementos a distintas situacións de espazo, tempo e intensidade.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1.Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. 2.Amosa 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 gripais 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 danza ou baile popular	1.Procedimental (60%) • Realización en pequeno grupo dunha danza popular ou recreativa das vistas nas clases ou outra elixida por eles mesmo. • Realizar a representación dunha pequena historia (3-4 minutos) por grupos pequenos (6-8 persoas) utilizando técnicas de mimo, danza, utilizando a música como base rítmica e na que os alumnos axusten os seus movementos a distintas situacións de espazo, tempo e intensidade. 2.Conceptual (20%) • Coñecer as danzas e bailes populares do contorno próximo ou do lugar de procedencia de cada un dos alumnos de grupo clase mediante a exposición dun traballo individual no que se recolla a ubicación, historia, música e pasos dunha danza que pode ser do contorno próximo ou do lugar de procedencia do alumno/a. 3.Actitudinal (20%) • 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	CAA CSIEE CCECV CSC CCEC CMCCT CL CD CAA CSC CCEC

U.D.6 XOGAMOS COMO ANTES

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Clasificar os diferentes tipos de xogos populares.

2. Coñecer os diferentes tipos de xogos populares.

3. Investigar sobre as tradicions culturáis lúdicas dos seus maiores.

4. Coñecer a orixe dos xogos populares.

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 Dos diferentes xogos..

4. Comprender e identificar os xogos populares como parte del patrimonio colectivo cultural da nosa comunidade e como actividade fisica lúdica ancestral..

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Reseña histórica e orixes dos xogos populares. Regulamento básico.

2. Estrutura táctica básica: roles dos xogadores, formas básicas de xogo.

3. Elementos técnicos dos xogos:manexo de implementos.

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 técnicos e tácticos básicos dos diferentes xogos..

4. Mellorar a execución das habilidades motrices aplicadas a estes xogos.

1. Coñecer os orixes, historia e regulamento básico dos xogos populares.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.

2. Coñece e respectar as normas de seguridade que se aplican aos xogos.

3. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a.

4. Identifica a estrutura dos xogos populares comprendendo o seu regulamento básico e desenvolvemento.

5. Analiza o papel que os xogos populares aportan para o desenvolvemento da condición física saudable e para ocupar o tempo de ocio.

6. Mellora a execución dos aspectos técnicos individuais e colectivos aceptando o nivel alcanzado nos diferentes elementos.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada al OBXECTIVOS DIDÁCTICOSumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Valoraranse mediante un examen teórico-práctico no que os alumnos demostren que dominan os conceptos e relaciónanos coa practica.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Avaliaranse mediante a observación da execución do xogo, donde o profesor anotará, o grao de participación activa do alumno,a técnica e a aplicación das reglas.

Analiza o papel que os xogos populares aportan para o desenvolvemento da condición física saudable e para ocupar o tempo de ocio

ESTÁNDARES DE OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. 2. Coñece e respectar as normas de uso e prevención da instalación. 3. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a. 4. Identifica a estrutura dunha competición do xogo popular comprendendo o seu regulamento básico e desenvolvemento. 5. Analiza o papel que os xogos populares aportan para o desenvolvemento da condición física saudable e para ocupar o tempo de ocio. 6. Mellora a execución dos aspectos técnicos individuais e colectivos aceptando o nivel alcanzado nos elementos técnicos. 7. Describe de forma sinxela os movementos implicados en cada un dos xestos técnicos aprendidos.	1. Procedimental (60%) • Realizar correctamente os elementos técnicos básicos do xogo. • Xogar respectando as reglas do xogo e as normas de seguridade. • Identificar e verbalizar os movementos realizados nas execucións. 2. Conceptual (20%) • Realizar un exercicio escirto no que o alumno demostre que domina 3. Actitudinal (20%) • 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) • Aceptar e respectar as normas das instalacións así como os consellos para evitar riscos.	CAA CMCCT CMCCT CL CSIEE CSC

2º CURSO DA E.S.O.

1ª avaliación:

U.D.1 Móvome e cóidome

U.D.2 Nos relaxamos

2ª avaliación:

U.D.3 Deportes tradicionais

U.D.4 Bádminton I

U.D.5 Exprésome e bailo

3ª avaliación:

U.D.6 Parkour/ ximnasia artistica

U.D.7. Xogamos ao Baloncesto.

U.D.8 Sendeirismo.

	Duración	**Unidade didáctica**	**Contido sesión**	**Número sesións**	**Temporalización**
1ª AVALIACIÓN	1 semana	Sesións iniciais	PRESENTACIÓN	2	Setembro
	12 semanas 24 sesións	Móvome e cóidome 14 sesións	Av. Inicial (test)	4	Setembro Outubro
			Desenvolvemento dos contidos	12	Outubro Novembro
			Av. Final (test)	3	Decembro
		Nos relaxamos	Desenvolvemento dos contidos	2	Decembro
2º AVALIACIÓN	9 semanas 18 sesións	Xoguemos ao Bádminton.	Avaliación inicial	1	Xaneiro
			Desenvolvemento dos contidos	7	Xaneiro Febreiro
			Avaliación final	2	Marzo
		Exprésome e bailo	Desenvolvementos dos contidos	8	Xaneiro Marzo
			Avaliación final	1	Marzo
		Parkour/ximnasia	Desenvolvemento	6	Abril
3º AVALIACIÓN	10 semanas 20 sesións	Xogamos ao baloncesto	Avaliación inicial	1	Marzo
			Desenvolvemento dos contidos	7	Abril Maio
			Avaliación final	2	Xuño
		Sendeirismo	Desenvolvemento dos contidos	3	Maio xuño
	1 semana	Sesións finais	Recuperacións e actividades recreativas de final de curso. 2 SESIÓNS		

U.D. 1 MÓVOME E CÓIDOME II

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

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

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

9. Fases da sesión de educación física: Fases de activación, principal e recuperación, significado como hábito saudable na práctica da actividade física.
10. Execución de xogos e exercicios apropiados á fase de activación e recuperación adecuadas ás actividades principais da sesión.
11. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
12. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural.
13. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
14. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas.
15. Protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios.
16. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

8. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde (resistencia, forza xeral e flexibilidade)
9. Introdución aos principios sobre unha alimentación saudable.
10. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas de resistencia, forza xeral e flexibilidade dende un enfoque saudable.
11. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.
12. Avaliación da condición física saudable mediante a aplicación dunha batería de test, interpretación do nivel de condición física individual.
13. Realización de actividades para a mellora da resistencia, forza xeral e da flexibilidade.
14. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

9. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
10. Recoñece as actividades propias de cada fase da sesión de educación física.
11. Realizar tarefas propias dunha fase de activación e de recuperación adecuadas á actividade posterior.
12. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable.
13. Controlar as dificultades e riscos que poden existir durante á practica deportiva adoptando

medidas preventivas e de seguridade segundo o caso.

14. Recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.

15. 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.

16. Coñecemento dos contidos conceptuais utilizados durante a unidade didáctica.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

14. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
15. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados
16. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.
17. Identificar os riscos que unha actividade pode supor para un mesmo o para os demais.
18. 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).
19. Prepara e realiza fases de activación e recuperación de acordo cos contidos principais da sesión

20. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física

21. 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.

22. 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.

23. Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado.

24. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.

25. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

26. 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.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Probas escritas nas que o alumnado teña que demostras os seus coñecementos nos contidos da unidade didáctica. Traballos individuais ou grupais referidos a ditos contidos.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Probas ou exercicios que o alumnado terá que realizar para demostras que acada os estándares de aprendizaxe procedimental da unidade didáctica. Serán os seguintes:

b) TEST DE CONDICIÓN FISICA: o alumnado terá que realizar test de condición física estandarizados (explicados a continuación) ao inicio da UD e ao remate e terá que reflectir os resultados nunha táboa e utilizando as TICs terá que comprobar o seu nivel con respecto á media así como a súa evolución ó largo da unidade didáctica. Valorarase a mellora nos seus valores así como a interpretación que o alumno/a realice dos seus resultados.

Protocolo dos test:

Resistencia: Test de cooper (Distancia recorrida durante 12 minutos de carreira continua)

Flexibilidade do membro inferior: Descalzo sentar coas costas apoiadas na columna e as plantas dos pes apoiadas no banco. Estender os brazos e colocar o cero debaixo das puntas dos dedos. Desprazar os dedos o mais lonxe posible sen flexionar as pernas, e aguantar tres segundos aposición máxima. Anotar os centímetros os que se chegou.

Forza Abdominais: Flexión de tronco adiante cas mans ao ras do chan e arrastralas 10 cm. mais adiante onde haberá unha marca a ámbolos dos lados para volver a posición de partida. Anotar o número de repeticións en 1'.

Forza de Brazos: Fondos de brazos con apoio dos xeonllos durante 30"

Salto horizontal: Salto con dúas pernas cara adiante

Velocidade: carreira de 50 m.l.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1.Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados 2.Prepara e realiza quecementos e fases finais de acordo cos contidos a realizar 3.Respecta os hábitos de aseo persoal 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. 5.Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable 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. 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. 8.Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado. 9.Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 10.Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	1.Procedimental (60%) • 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. 2.Conceptual (20%) • 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. 3.Actitudinal (20%) • Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa.	CAA CSIEE CMCCT CL CD CAA CSC

U.D. 3 DEPORTES TRADICIONAIS

1. OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1.-Situar os deportes tradicionais dentro da clasificación dos deportes e comprendelo como fenómeno social e cultural.

2.-Coñecer o regulamento básico dalguns deportes tradicionais así como a estrutura básica dunha competición.

3.-Identificar as distintas habilidades técnicas: tipos de golpeos, desprazamentos.

4.-Resolver situacións de xogo individual e colectivo.

5.-Coñecer as posibilidades de utilización dos deportes tradicionais como actividade saudable e de ocio.

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. Deportes tradicionais como deporte: Regulamento básico, modalidades, material e instalación.
2. Utilización de exercicios de traballo das habilidades motoras básicas requiridas nas técnicas destes deporte.

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 dalguns deportes tradicionais, así como o equipamento e instalación.

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

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

- Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
- Recoñece o campo, regulamento e material utilizado na competición dos deportes tradicionais. Utilizalo de forma segura e adecuada
- Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas.
- Analiza o papel que os deportes tradicionais teñen 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.
- Aplica as técnicas e habilidades aprendidas as situacións do xogo.
- Describe e avalía a realización dos movementos tanto dos propios coma dos compañeiros.
- Mellora o seu nivel de execución respecto ao nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Proba oral na que o alumno terá que identificar in-situ o campo dos deportes tradicionais e explicar as habilidades aprendidas e a súa progresión de aprendizaxe.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Mediante unha folla de observación das habilidades motoras aprendidas respecto dos deportes tradicionais

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. 2. Recoñece o regulamento, campo e material utilizado na competicións dos deportes tradicionais. Utilizalo de forma segura e adecuada 3. Amosa 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 os deportes tradicionais teñen na sociedade actual e valora positivamente as vantaxes que o pode ter sendo utilizado como deportes recreativos 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 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.	Procedimental (60%) - Mediante unha folla de observación. Conceptual (20%) - Proba oral na que o alumno terá que identificar in-situ os campos dos deportes tradicionais e explicar as habilidades aprendidas e a súa progresión de aprendizaxe. Actitudinal (20%) - 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 dos deportes tradicionais como fenómeno social e cultural a as súas posibilidades como actividade de ocio.

U.D.4 XOGAMOS Ó BÁDMINTON I

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 golpeos, desprazamentos.
4. Resolver situacións de xogo individual aplicando a técnica dos golpeos 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.

1.

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. Utilizalo de forma segura e adecuada

3.Amosa 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 ás 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.

ACTIVIDADES DE AVALIACION

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Proba oral na que o alumno terá que identificar in-situ o campo de bádminton e explicar as habilidades aprendidas e a súa progresión de aprendizaxe.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Mediante unha folla de observación das habilidades motoras aprendidas nun xogo 1x1 aplicando o regulamento e partindo do nivel inicial do alumno/a.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1.Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. 2.Recoñece o regulamento, campo e material utilizado na competición de bádminton. Utilizalo de forma segura e adecuada 3.Amosa 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. 1.Aplica as técnicas e habilidades aprendidas as situacións do xogo. 5.Describe e avalía a a realización dos movementos tanto dos propios coma dos compañeiros. 6.Mellora o seu nivel de execución respecto ao nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.	1.Procedimental (60%) • 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 2.Conceptual (20%) • Proba oral na que o alumno terá que identificar in-situ o campo de bádminton e explicar as habilidades aprendidas e a súa progresión de aprendizaxe. 3.Actitudinal (20%) • 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 bádminton como fenómeno social e cultural a as súas posibilidades como actividade de ocio.	CAA CMCCT CMCCT CL CAA CSIEE CSC

U.D.5. EXPRÉSOME E BAILO

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.

1.Superación nda inhibición persoal que xera as actividades expresivas.

2.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.

1.Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.

2.Adecuar as habilidades motoras artístico-expresivas a aspectos de espazo, tempo e intensidade.

3.Realizar e interpretar unha composición musicada orixinal en pequeno grupo baseándose en técnicas básicas de actividades ximnásticas, acrosport , danzas e outras

4.Demostrar actitudes de deshinibición ante as actividades de expresión propostas

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1.Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.

2.Amosa 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.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

Ademais terá que demostrar actitudes de deshinibición ante os contidos da UD sendo capaz de realizar as actividades diante dos compañeiros con soltura.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Coñecer as habilidades básicas das actividades ximnásticas, do acrosport e das danzas utilizadas durante a UD, identificando as técnicas, roles e normas de seguridade básicas, verbalizando nun cuestionario oral as utilizadas na composición realizada.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

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 orixinalidad, estrutura e ritmo e realización correcta das técnicas utilizadas.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1.Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. 2.Amosa 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 gripais 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.	1.Procedimental (60%) • 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 orixinalidad, estrutura e ritmo e realización correcta das técnicas utilizadas. 2.Conceptual (20%) • Verbalizar nun cuestionario individual e oral as técnicas utilizadas e os procedementos de seguridade utilizados na composición realizada 3.Actitudinal (20%) • 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	CAA CSIEE CCECV CSC CCEC CMCCT CL CAA CSC CCEC

U.D.7 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 baloncesto 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 baloncesto 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 baloncesto 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 baloncesto.

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 nas súas diferentes expresións. Utilización adecuada destes.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Historia e orixes do baloncesto. Regulamento básico: instalacións, material, regras básicas.
2. Estrutura táctica básica: roles dos xogadores (base, ala, pivot..) , formas básicas de defensa (zona, persoal).
3. Elementos técnicos do baloncesto: o bote, o pase,o tiro, as entradas a canastra.
4. Aspectos técnicos e tácticos do baloncesto aplicados a situacións de xogo facilitadas (espazo e numero de xogadores): 3x3.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
- Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
- Resolver situacións motoras de oposición-colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes

- Aplicar con solvencia fundamentos tácticos básicos do baloncesto en situacións de xogos facilitados.
- Coñecer os orixes, historia e regulamento básico do baloncesto.

ESTANDARES 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. Executa correctamente as habilidades motrices do baloncesto: pases, recepcions,tiros, entradas…
6. Identifica as orixes, historia e regulamento básico do baloncesto.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
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. 1. Executa correctamente as habilidades motrices do voleibol: posicións básicas, toque de dedos e man baixa, saque, bloqueo e remate. Identifica os estímulos relevantes para a toma de decisión correcta (dirección do saque, colocación dos contrarios, ocupación do espazo) 5. Aplica e adapta en situacións de xogo facilitado os fundamentos técnico-tácticos básicos do baloncesto segundo os estímulos relevantes para conseguir vantaxe no xogo 6. Identifica as orixes, historia e regulamento básico do baloncesto.	1. Procedimental (60%) c) Realización dun xogo facilitado (diminución do número de participantes) no que os alumnos teñan que demostrar a utilización adecuada das habilidades tecnico- tácticas de xogo en función dos estímulos (recollido nunha plantilla de observación). • Realización dun circuíto de habilidades motrices básicas do baloncesto 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 2. Conceptual (20%) • Realización dun cuestionario tipo test no que o alumno amose que identifica as orixes, historia e regulamento básico do baloncesto. 3. Actitudinal (20%) • 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.	CAA CSIEE CCECV CSC CCEC CMCCT CL CAA CSC CCEC

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Realización dun cuestionario tipo test no que o alumno amose que identifica as orixes, historia e regulamento básico do baloncesto.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Probas ou exercicios que o alumnado terá que realizar para demostras que acada os estándares de aprendizaxe procedimental da unidade didáctica. Serán os seguintes:

Realización dun xogo facilitado (diminución do número de participantes) no que os alumnos teñan que demostrar a utilización adecuada das habilidades tecnico- tácticas de xogo en función dos estímulos (recollido nunha plantilla de observación).

Realización dun circuíto de habilidades motrices básicas do baloncesto como bote de velocidade,entrada a canastra, pase e tiro, 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)

U.D. 8 SENDEIRISMO

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

- Distinguir el senderismo como medio saludable de actividad física
- Coñecer as posibilidades que ofrecen o contorno próximo como lugar de práctica deportiva e recreativa. Respectalo e valorar as súas posibilidades de utilización para a realización de actividades.
- Ser capaz de identificar e orientarse de forma adecuada en espazos naturais próximos para poder desenvolver actividades deportivas e xogos.
- Aprender os hábitos de seguridade e prevención de riscos nas actividades recreativas realizadas no medio natural.
- Coñecer os fundamentos básicos da orientación e progresión en medios non estables próximos ao alumnado: sinais de rastrexo e sendeirismo básicas.

Realizar con seguir de forma autónoma un sendeiro nun contorno próximo ao alumno atendendo aos coñecementos adquiridos.

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria necesaria para a realización de actividades no medio natural.

Normas de comportamento e respecto para a realización de actividades físicas no medio natural.

Recoñecementos dos riscos que ofrecen as actividades nun medio non estable e a súa posible solución.

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

Coñecemento das técnicas básicas de orientación: as sinais de rastrexo e sendeirismo.

Xogos de xerais de rastrexo e pistas.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada para as actividades deportivas e recreativas nos medios non estables.
- Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
- 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

4. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas.
5. Coñece e respectar as normas básicas de comportamentos nos contornos naturais.
6. Realizar de forma autónoma un sendeiro anotando nun mapa as sinais de rastrexo atopadas

e a súa significación.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Coñecer as sinais de rastrexo e reflectilas no mapa que utiliza o alumno na actividade de sendeirismo.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Seguir de forma autónoma o sendeiro anotando todas as sinais atopadas durante o percorrido.

3º CURSO DA ESO

1ª avaliación:

U.D.1 Móvome e cóidome III

U.D.2 Cómo comemos?

2ª avaliación:

U.D.3 Xoguemos ó voleibol

U.D.4 Actividades expresivas con base musicada

3ª avaliación:

U.D.5 Facemos atletismo II

U.D.6. Orientación.

1ª avaliación: 13 semanas	U.D.1 Móvome e cóidome III
	U.D.2 Cómo comemos?
2ª avaliación: 9 semanas	U.D.3 Xoguemos voleibol
	U.D.4 Actividades art-expresivas con base musicada
3ª avaliación: 11 semanas	U.D.5 Facemos atletismo II
	U.D.6 Orientación

	Duración	**Unidade didáctica**	**Contido sesión**	**Número sesións**	**Temporalización**
1ª AVALIACIÓN	1 semana	Sesións iniciais	PRESENTACIÓN	2	Setembro
	12 semanas 24 sesións	Móvome e cóidome III 14 sesións	Av. Inicial (test)	3	Setembro Outubro
			Desenvolvemento dos contidos	12	Outubro Novembro
			Av. Final (test)	3	Decembro
		Cómo comemos?	Av. Inicial	1	Setembro
			Desenvolvemento dos contidos	2	Outubro Novembro
			Avaliación final	1	decembro
2º AVALIACIÓN	9 semanas 18 sesións	Xoguemos ao voleibol.	Avaliación inicial	1	Xaneiro
			Desenvolvemento dos contidos	7	Xaneiro Febreiro
			Avaliación final	2	Marzo
		Act.expresivas e artísticas con base musicada	Desenvolvemento dos contidos	6	Xaneiro Febreiro
			Avaliación final	2	Marzo
3º AVALIACIÓN	10 semanas 20 sesións	Facemos atletismoII	Avaliación inicial	1	Marzo
			Desenvolvemento dos contidos	6	Abril Maio
			Avaliación final	2	Xuño
		Orientación	Avaliación inicial	1	Marzo
			Desenvolvemento dos contidos	5	Abril Maio
			Avaliación final	1	Xuño
	1 semana	Sesións finais	Recuperacións e actividades recreativas de final de curso. 2 SESIÓNS		

1ª AVALIACION

U.D. 1 MÓVOME E CÓIDOME 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 fisico-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 fisico-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 sua 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 influenza 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.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS

relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

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.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Probas ou exercicios que o alumnado terá que realizar para demostras que acada os estándares de aprendizaxe procedimental da unidade didáctica. Serán os seguintes:

a) TEST DE CONDICIÓN FISICA: o alumnado terá que realizar test de condición física estandarizados (explicados a continuación) ao inicio da UD e ao remate e terá que reflectir os resultados no traballo utilizando as TICs terá que comprobar o seu nivel con respecto á media así como a súa evolución ó largo da unidade didáctica. Valorarase a mellora nos seus valores así como a interpretación que o alumno/a realice dos seus resultados.

Protocolo dos test:

Resistencia: Test de cooper (Distancia recorrida durante 12 minutos de carreira continua)

Flexibilidade do membro inferior: Descalzo sentar coas costas apoiadas na columna e as plantas dos pes apoiadas no banco. Estender os brazos e colocar o cero debaixo das puntas dos dedos. Desprazar os dedos o mais lonxe posible sen flexionar as pernas, e aguantar tres segundos aposición máxima. Anotar os centímetros os que se chegou.

Forza Abdominais: Flexión de tronco adiante cas mans ao ras do chan e arrastralas 10 cm. mais adiante onde haberá unha marca a ámbolos dos lados para volver a posición de partida. Anotar o número de repeticións en 1'.

b) Aplicar correctamente os parámetros de intensidade e volume na realización do plan individualizado
c) Manter unha carreira continua a ritmo individualizado a lo menos 20 minutos.

2) **Forza de Brazos**: Fondos de brazos con apoio dos xeonllos durante 30"

3) **Salto horizontal**: Salto con dúas pernas cara adiante

4) **Velocidade:** carreira de 50 m.l.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
3. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. 4. Controla as actividades físicas das distintas fases da sesión utilizando os parámetros de control (intensidade, volume, densidade) 5. 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. 6. Identificar os riscos que unha actividade pode supor. 7. Adopta medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas nos distintos contornos habituais. 8. 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. 9. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía a os distintos tipos de actividade realizada e a influenza do adestramento e a alimentación. 10. Adapta a intensidade do esforzo co control da frecuencia cardíaca. 11. 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. 12. Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado. 13. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 14. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	1. Procedimental (60%) • 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 parametros de control da actividade no plan individualizado 2. Conceptual (20%) • 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. 3. Actitudinal (20%) • Respectar os hábitos de aseo persoal e actitudes de participación, respecto e comportamento cara ao material e ao resto da comunidade educativa.

U.D. 2 COMO COMEMOS

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1.Coñecer os aspectos básicos da nutrición humana.

2. Coñecer os nutrientes esenciales,as súas funcions e características, así coma outros elementos como sales minerales, vitaminas,…

3. Aplicar os coñecementos da nutrición para a confección de dietas equilibradas.

4. Crear hábitos alimenticios correctos

5. Coñecer e evitar alteracions da alimentación. Anorexia, bulimia, etc.

6. Coñecer e evitar aqueles elementos nocivos da dieta, tabaquismo, alcoholismo,…

7. Coñecer diferentes formas de alimentación, dietas, etc. facendo fincapé na alimentación dos diferentes deportistas

CONTIDOS

1. Principios básicos alimenticios, vitaminas, sales minerales e auga.

2. Tabla de composición dos alimentos.

3. As dietas, as calorías

4. O metabolismo Basal. Cómo calculalo

5. Elementos nocivos da dieta: alcohol, tabaco,…

6. Realización de dietas equilibradas partindo da pirámide de alimentos.

7. Aplicación dos contidos teóricos da unidade na dieta diaria.

8. Valoración da importancia dos nutrientes na dieta.

9. Participación na elaboración de dietas equilibradas.

10. Valorar a importancia da nutrición na práctica deportiva.

11. Valorar a importancia da nutrición na calidade de vida e a saúde.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Facer unhas fichas cos diferentes apartados explicados na clase.

2. Facer un seguimento da súa dieta individual e comprobar se estamos a facer unha boa alimentación segundo a pirámide dos alimentos

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

1. Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde dunha alimentación equilibrada a parties do cálculo da inxesta e o gasto calórico, dacordo cas racions de cada grupo de alimentos e das actividades diarias realizadas .

2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.

2ª AVALIACION

U.D.3 XOGUEMOS AO VOLEIBOL

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

6. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.

7. Respecto e aceptación das normas do xogo. Aceptación do propio nivel de execución e dos demais compañeiros.

8. Respecto e aceptación das regras do balonmán.

9. Comprender e identificar o voleibol como deporte colectivo dentro da cultura deportiva.

10. Material e equipamento necesario para a práctica do voleibol nas súas diferentes expresións. Utilización adecuada destes.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

5. Historia e orixes do voleibol. Regulamento básico: instalacións, material, regras básicas, tipos de competición e modalidades (praia, minivoleibol, voleibol)

6. Estrutura táctica básica: roles dos xogadores (colocador, líbero, defensor) , formas básicas de xogo (rotacións, disposicións en W e circulo).

7. Elementos técnicos do voleibol: posicións básicas, toque de dedos e man baixa, saque, bloqueo e remate.

8. Aspectos técnicos e tácticos do voleibol aplicados a situacións de xogo facilitadas (espazo e numero de xogadores): 3x3.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

- Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
- Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
- Resolver situacións motoras de oposición-colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes
- Aplicar con solvencia fundamentos tácticos básicos do voleibol en situacións de xogos facilitados.

9. Mellorar a execución das habilidades motrices do voleibol: posicións básicas, toque de dedos e man baixa, saque, bloqueo e remate.

- Coñecer os orixes, historia e regulamento básico do voleibol.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

7. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.

8. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a

9. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.

10. Utiliza de xeito adecuado e seguro o a instalación e o material utilizado para a realización dos deportes colectivos, evitando riscos.

10. Executa correctamente as habilidades motrices do voleibol: posicións básicas, toque de dedos e man baixa, saque, bloqueo e remate. Identifica os estímulos relevantes para a toma de decisión correcta (dirección do saque, colocación dos contrarios, ocupación do espazo)

11. Aplica e adapta en situacións de xogo facilitado (3x3,) os fundamentos técnico-tácticos básicos do voleibol segundo os estímulos relevantes para conseguir vantaxe no xogo: colocación na recepción, orientación dos toques, intención táctica no saque.

12. Identifica as orixes, historia e regulamento básico do voleibol.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Realización dun cuestionario tipo test no que o alumno amose que identifica as orixes, historia e regulamento básico do voleibol.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Probas ou exercicios que o alumnado terá que realizar para demostras que acada os estándares de aprendizaxe procedimental da unidade didáctica. Serán os seguintes:

Realización dun xogo facilitado (diminución do número de participantes) no que os alumnos teñan que demostrar a utilización adecuada das habilidades tecnico- tácticas de xogo en función dos estímulos (recollido nunha plantilla de observación).

Realización dun circuíto de habilidades motrices básicas do voleibol como posición básica, toque de dedos, saque, toque de mano baixa, 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)

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
7. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. 8. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a 9. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza. 10. Utiliza de xeito adecuado e seguro o a instalación e o material utilizado para a realización dos deportes colectivos, evitando riscos. 2. Executa correctamente as habilidades motrices do voleibol: posicións básicas, toque de dedos e man baixa, saque, bloqueo e remate. Identifica os estímulos relevantes para a toma de decisión correcta (dirección do saque, colocación dos contrarios, ocupación do espazo) 11. Aplica e adapta en situacións de xogo facilitado (3x3,) os fundamentos técnico-tácticos básicos do voleibol segundo os estímulos relevantes para conseguir vantaxe no xogo: colocación na recepción, orientación dos toques, intención táctica no saque. 12. Identifica as orixes, historia e regulamento básico do voleibol. DD	4. Procedimental (60%) d) Realización dun xogo facilitado (diminución do número de participantes) no que os alumnos teñan que demostrar a utilización adecuada das habilidades tecnico- tácticas de xogo en función dos estímulos (recollido nunha plantilla de observación). • Realización dun circuíto de habilidades motrices básicas do voleibol como posición básica, toque de dedos, saque, toque de mano baixa, 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 5. Conceptual (20%) • Realización dun cuestionario tipo test no que o alumno amose que identifica as orixes, historia e regulamento básico do voleibol. 6. Actitudinal (20%) • 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.

U.D. 4 ACTIVIDADES EXPRESIVAS E ARTÍSTICAS CON BASE MUSICADA

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

2. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.

3. Ser capaz de respectar e identificar os papeis e estereotipos nas actividades artístico-expresivas como fenómeno social e cultural

4. Aceptación do propio nivel de execución e das demais persoas nas actividades propostas

5. Experimentar actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal combinando espazo, tempo e intensidade.

6. Ser creativo e realizar improvisacións nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo

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 nda 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 gimnásticas, 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 pequeño grupo baseándose en técnicas básicas de actividades gimnásticas, acrosport , danzas e outras

5. Demostrar actitudes de deshinibición ante as actividades de expresión propostas

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.

2. Amosa 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 ximásticas, 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 pequeño grupo baseándose en técnicas básicas de actividades gimnásticas, 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.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións

os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

Ademais terá que demostrar actitudes de deshinibición ante os contidos da UD sendo capaz de realizar as actividades diante dos compañeiros con soltura.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Coñecer as habilidades básicas das actividades gimnásticas, do acrosport e das danzas utilizadas durante a UD, identificando as técnicas, roles e normas de seguridade básicas, verbalizando nun cuestionario oral as utilizadas na composición realizada.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Crear en pequeno grupo una composicion musicada orixinal en pequeño grupo baseándose en técnicas básicas de actividades gimnásticas, acrosport , danzas e outras. Tera que ter una base musicada e respectar criterios de orixinalidad, estrutura e ritmo e realización correcta das técnicas utilizadas.

U.D. 5 FACEMOS ATLETISMO II

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

Situar ao atletismo dentro da clasificación dos deportes e comprendelo como fenómeno social e cultural.

Coñecer o funcionamento dunha competición atlética e saber aplicala na práctica.

Identificar as distintas especialidades que conforman o deporte do atletismo: carreiras e concurso de saltos.

Coñecer do regulamento básico que rexe as carreiras de velocidade e resistencia os saltos e os lanzamentos.

Mellorar a técnica dos lanzamentos segundo a capacidade individual.

Coñecer a relación das calidades físicas básicas coas distintas especialidades atléticas.

Coñecer as posibilidades de utilización do atletismo como actividade saudable e de ocio (atletismo popular).

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.

Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora

Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde

Respecto e aceptación das regras do deporte, xogo e actividades realizadas.

Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudables.

Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.

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 ós lanzamentos de disco , peso e xavelina

3)Exercitación dos xestos técnicos de iniciación ós lanzamentos anteriores

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas dos lanzamentos de atletismo presentados durante as sesións.
. Mellorar a execución dos aspectos técnicos individuais aceptando o nivel alcanzado nos lanzamentos.
. Coñecer o regulamento das especialidades vistos no atletismo e aplicalo nun caso concreto.
. Aprender a utilizar de forma segura o material propio da especialidade de atletismo.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

9. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.
10. Recoñece de xeito básico unha competición atlética e é capaz de poñer en práctica un "simulacro" de proba na clase.
11. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas.
12. 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.
13. Utiliza as TIC para recompilar datos sobre as distintas especialidades atléticas, así como os contidos conceptuais da unidade didáctica.
14. Utiliza de xeito adecuado e seguro o material utilizado para a realización das probas atléticas (pesos, discos e xavelina).
15. Mellora a execución dos aspectos técnicos individuais aceptando o nivel alcanzado nos lanzamentos.
16. Describe de forma sinxela os movementos implicados en cada un dos xestos técnicos aprendidos .

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os

contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Traballo individual no que o alumno recolla e organice información sobre o Atletismo como deporte e as especialidades de lanzamentos, así como da organización básica dunha competición. Este traballo terá que servirlle para realizar na práctica unha pequena competición dunha especialidade concreta con compañeiros da clase.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Mediante unha folla de observación das habilidades motoras aprendidas e a valoración da explicación que o alumno/a faga dos movementos realizados na súa execución.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
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. Amosa 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 recoller 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 nos lanzamentos. 8. Recoñecer o Atletismo popular como una expresión de actividade saudable e de ocio.	4. Procedimental (60%) Realizar correctamente os xestos técnicos básicos dos lanzamentos. Identificar e verbalizar os movementos realizados nas execucións. 5. Conceptual (20%) • Realizar un traballo individual no que se recolla e organice información sobre: Atletismo (orixes e historia), Organización dunha competición, a pista, os regulamentos básicos de dos saltos • Propoñer unha pequena competición nunha das especialidade vistas na UD. 6. Actitudinal (20%) 1. 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) 2. Comprender o papel do atletismo como fenómeno social e cultural a as súas posibilidades como actividade de ocio.	CAA CMCCT CMCCT CL CD CAA CSIEE CSC

U.D. 6 ORIENTACIÓN NO MEDIO NATURAL

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

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

7. Ser capaz de identificar e orientarse de forma adecuada en espazos naturais próximos para poder desenvolver actividades deportivas e xogos.

8. Aprender os fundamentos da orientación a partir de elementos básicos da natureza.

9. Aprender a orientarse en distintos entornos: natural, urbano...

10. Aprender os fundamentos da orientación a partir da utilización de mapas e rueiros.

11. 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

13. A orientación natural, aspectos a ter en conta para poder orientarse na natureza.
14. Mapa, significado e utilización de diferentes tipos de mapas (rueiros e de espazos naturais).
15. 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

7. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas.
8. Coñece e respectar as normas básicas de comportamentos nos contornos naturais.
9. 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.
10. Coñecer e comprender un mapa, identificar os distintos tipos e identificar percorridos realizados.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Recoñecer nun mapa dun contorno próximo os elementos que o conforman, o tipo de mapa e identificar un percorrido.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

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.

4º CURSO DA ESO

1ª avaliación:

U.D.1 Móvome e cóidome IV

U.D.2 Primeiros auxilios

2ª avaliación:

U.D.3 Xogamos ó voleibol ll

U.D.4 Traballamos con Steps

3ª avaliación:

U.D.5. Xogamos ó Bádminton.

U.D.6 Orientación.

1ª avaliación: 13 semanas	U.D.1 Móvome e cóidome IV
	U.D.2 Primeiros auxilios
2ª avaliación: 9 semanas	U.D.3 Xoguemos voleibol II
	U.D.4 Coñezamos o floorball
3ª avaliación: 11 semanas	U.D.5 Traballamos con steps
	U.D.6 Xogamos ó badminton
	U.D. 7 Orientación

	Duración	**Unidade didáctica**	**Contido sesión**	**Número sesións**	**Temporalización**
1ª AVALIACIÓN	1 semana	Sesións iniciais	PRESENTACIÓN	2	Setembro
	12 semanas 24 sesións	Móvome e cóidome III 18 sesións	Av. Inicial (test)	3	Setembro Outubro
			Desenvolvemento dos contidos	11	Outubro Novembro
			Av. Final (test)	3	Decembro
		Primeiros auxilios 4 sesions	Av. Inicial	1	Setembro
			Desenvolvemento dos contidos	2	Outubro Novembro
			Avaliación final	1	decembro
2º AVALIACIÓN	9 semanas 18 sesións	Xoguemos ao voleibol.	Avaliación inicial	1	Xaneiro
			Desenvolvemento dos contidos	7	Xaneiro Febreiro

			Avaliación final	2	Marzo
		Coñezamos o floorball	Desenvolvemento dos contidos	6	Xaneiro Febreiro
			Avaliación final	2	Marzo
3º AVALIACIÓN	10 semanas 20 sesións	Traballamos con steps 10 sesións	Desenvolvemento dos contidos	6	Abril Maio
			Avaliación final	2	Xuño
			Avaliación inicial	1	Marzo
		Orientación 4 sesions	Desenvolvemento dos contidos	3	Abril Maio
			Desenvolvento dos contidos	5	Abril Xuño
		Xogamos ó bádminton 6 sesións	Avaliación final	1	Xuño
	1 semana	Sesións finais	Recuperacións e actividades recreativas de final de curso. 2 SESIÓNS		

1º CURSO DE BAC.

1ª avaliación:

U.D.1 Planifico o meu adestramento

2ª avaliación:

U.D.2 Xoguemos os deportes de raqueta

U.D.3 Xoguemos baloncesto II

3ª avaliación:

U.D.4 Xogamos ó Rugby e o Softbol.

U.D.5 Orientación.

1ª avaliación: 13 semanas	U.D.1 Planifico o meu adestramento
	U.D.2 Xoguemos ós dextes de raqueta
2ª avaliación: 9 semanas	U.D.3 Xoguemos baloncesto
	U.D.4 Actividades art-expresivas con base musicada
3ª avaliación: 11 semanas	U.D.5 Xogamos ao Rugby e o softbol.
	U.D.6 Orientación

	Duración	**Unidade didáctica**	**Contido sesión**	**Número sesións**	**Temporalización**
1ª AVALIACIÓN	1 semana	Sesións iniciais	PRESENTACIÓN	2	Setembro
	12 semanas 24 sesións	Planifico o meu adestramento 14 sesións	Av. Inicial (test)	3	Setembro Outubro
			Desenvolvemento dos contidos	8	Outubro Novembro
			Av. Final (test)	3	Decembro
		Xoguemos ós dxtes de raqueta 10 sesións	Av. Inicial	2	Setembro
			Desenvolvemento dos contidos	6	Outubro Novembro
			Avaliación final	2	decembro
2º AVALIACIÓN	9 semanas 18 sesións	Xoguemos ao baloncesto. 10 sesions	Avaliación inicial	1	Xaneiro
			Desenvolvemento dos contidos	7	Xaneiro Febreiro
			Avaliación final	2	Marzo
		Act.expresivas e artísticas con base musicada (Acrosport) 8 sesions	Desenvolvemento dos contidos	6	Xaneiro Febreiro
			Avaliación final	2	Marzo
3º AVALIACIÓN	10 semanas 20 sesións	Xogamos ao rugby e ó Softbol 15 sesións sesions	Avaliación inicial	1	Marzo
			Desenvolvemento dos contidos	12	Abril Maio
			Avaliación final	2	Xuño
		Orientación 5 sesions	Avaliación inicial	1	Marzo
			Desenvolvemento dos contidos	3	Abril Maio
			Avaliación final	1	Xuño
	1 semana	Sesións finais	Recuperacións e actividades recreativas de final de curso. 2 SESIÓNS		

1ª AVALIACION

U.D. 1 PLANIFICO O MEU ADESTRAMENTO

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. Recoñecer a actividade física como recurso de lecer activo os seus efectos sobre a saúde e comprender o papel como fenómeno social e cultural.
3. Coñecer as saídas profesionais que a actividade física e deporte aportan.
4. Actuar de forma coherente na prevención de riscos nas actividades fisico-deportivas controlando todos os elementos que en ela interveñen.
5. Utilizar as TICs para elaborar e expoñer traballos orixinais sobre o traballo da condición física adaptado a o nivel individual.
6. Coñecer as adaptacións dos sistemas e aparellos do organismo con a práctica regular de actividade física. Beneficios e prexuízos que o adestramento das cualidades físicas pode causar na saúde.
7. Coñecer e utilizar de forma correcta os parámetros (volume, intensidade, densidade) e principios (alternancia, continuidade, aumento das cargas) do adestramento deportivo.
8. 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 adaptado para á mellora .
9. Utilizar os test de valoración das capacidades físicas e coordinativas como medio de control do nivel de capacidade física individual e a propia evolución unha vez aplicado o plan individualizado. Ser crítico cos resultados.
10. Comprender o papel fundamental da alimentación, hábitos saudables relacionados coa actividade física para unha mellora na saúde e na calidade de vida.
11. Aplicar correctamente principios ergonómicos e de control postural nas actividades físicas, mellorando a saúde e evitando así lesións.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Saídas profesionais relacionadas coa actividade física e deportiva.
2. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre á saúde e implicacións sociais e culturais.
3. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas relacionadas co contorno, á fatiga e aos medios materias e equipamentos.
4. Integración social e regras cívicas relacionadas coas actividades físico deportivas.
5. Emprego das TICs para a realización do traballo de planificación individual de adestramento das cualidades físicas durante o trimestre.

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Adaptacións do corpo ante a práctica regular de actividade física, prácticas saudables e riscos que o adestramento deportivo teñen sobre a saúde.
2. Adestramento deportivo: concepto, planificación, principios (alternancia, continuidade, incremento progresivo das cargas) que o rexen e parámetros que permiten planificar a mellora das capacidades físicas (intensidade, frecuencia, volume, densidade)
3. Probas de avaliación da condición física: posta en práctica, avaliación dos propios resultados, utilidade e planificación a partir dos resultados.
4. Plan persoal de acondicionamento físico orientado a saúde.
5. Hábitos saudables e prexudiciais relacionados coa actividade física: alimentación, hixiene postural, tabaquismo e alcohol, enfermidades asociadas á actividade física (vigorexia, sedentarismo, etc.).

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.

. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, satisfacción persoal, autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica de actividades física.

. 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,

. Controlar as dificultades e riscos que poden existir durante á practica deportiva adoptando medidas preventivas e de seguridade segundo o caso.

. Utilizar as TICs para elaborar un plan personalizado de mellora da condición física baseándose en criterios de saúde.

. Coñecer as posibilidades da actividade física e deporte aportan como saída profesional.

. Aplicar os principios (alternancia, continuidade, incremento progresivo das cargas) que rexen o adestramento deportivo e os parámetros que permiten planificar a mellora das capacidades físicas (intensidade, frecuencia, volume, densidade), comprendendo as adaptacións que sobre o organismo producen e valorando a súa influenza sobre a saúde.

. Por en práctica os distintos tipos de test de control da condición física, interpretar os resultados e sacar conclusións relacionadas coa súa mellora tras a aplicación dun plan de adestramento.

. 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.

. Planificar, elabora e por en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os coñecementos adquiridos.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.

2. Deseña, organiza e participa nas actividades físicas como recurso de lecer.

3. Identifica as saídas profesionais e valores culturais e sociais que a actividade física aporta.

4. Adopta actitudes críticas ante as prácticas físicas que teñen efectos negativos na saúde, e ante fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas. .

5. Identificar os riscos que unha actividade pode supor para un mesmo o para os demais (hábitos saudables de actividade física e actitudes cívicas á hora de practicalas en espazos comúns)

6. Utiliza as TICs para elaborar o documento no que se recolla o plan individualizado dun programa de mellora da condición física.

7. Elabora e leva a práctica un programa individualizado e persoal de actividade física no que se recolla a planificación, avaliación do nivel inicial, desenvolvemento aplicando os parámetros da carga e mantendo os principios do adestramento, valoración crítica dos resultados acadados e adaptacións favorables cara á saúde obtidas.

8. Recoñece os riscos dos hábitos nocivos e da alimentación a importancia da hixiene postural, ademais das enfermidades relacionadas coa actividade física e deportiva (vigorexia, sedentarismo, etc.) e os súas influenzas sobre a saúde.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Presentación dun plan individualizado, no que expoña un programa de actividade física orientado á saúde, debe conter: a planificación, a valoración do nivel (inicial e final), o control da carga aplicando correctamente os principios e parámetros da mesma, análise das posibles adaptacións obtidas e unha valoración crítica do programa relacionándoo coa saúde.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

1.- Test de condicón física: o alumnado realizará de forma autónoma aquelas probas de condición física que crea máis axeitadas ó seu plan de traballo. Aplicará ditas probas e valorará os resultados.

2.- A realización en cada sesión do seu programa de adestramento, no que tendrá programadas as actividades cunha correcta aplicación dos parámetros que determinan a carga segundo a intención do exercicio. Será valorado polo profesor durante as sesións.

3.- Verbalizar as sensacións durante o adestramento indicando os motivos e as adaptacións que poden estar sucedendo no seu organismo.

U. D. 2 DEPORTES DE RAQUETA E IMPLEMENTOS. BADMINTON.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Coñecer aqueles deportes de raqueta ou implementos que poden ser utilizados como actividade de lecer e desenvolvemento dunha actividade física saudable: bádminton, floorball, freesbe, indiaka.
2. Coñecer e aplicar o regulamento básico do bádminton así como a estrutura básica dos deportes de implementos que se traballan na unidade. .
3. Ser capaz de organizar torneos, actividades e xogos de forma autónoma utilizando fundamentos básicos de organización de eventos y actividades. Respectar as achegas dos compañeiros e valorar o traballo en grupo.
4. Mellorar as execucións técnicas de cada deporte practicado e utilizalas de forma adecuada, utilizando a intención táctica de conseguir resultado favorable.
5. Participar nas actividades propostas polos compañeiros aceptando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos demais.

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

2) Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.

3) Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

4) Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades deportivas de implementos como práctica de lecer.

5) Ser capaz de organizar torneos, actividades e xogos de forma autónoma utilizando fundamentos básicos de organización de eventos y actividades. Respectar as achegas dos compañeiros e valorar o traballo en grupo.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

9. Realización das técnicas dos deportes practicados e utilización táctica das mesmas.
10. Deportes de implementos: concepto, tipos, posibilidades de aplicación como actividades de lecer.
11. Bádminton, freesbee, floorball e indiaka: técnicas básicas, intencións tácticas, regulamento de torneos e competicións
12. Organización de torneos: elementos a ter en conta, organización da competición (eliminatorias, sistema de liga, copa,…), prevención de riscos e control das actividades.
13. Practicar actividades dos deportes de implementos mellorando a súa execución e participar nas actividades organizadas repectando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos compañeiros.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.

. Coñecer os deportes de implementos (bádminton, freesbe, floorball, indiaka), a súa regulamentación e técnicas básicas.

. Organizar en grupo unha competición ou torneo dun dos deportes de implementos practicados, sendo os responsables de todos os aspectos relacionados con o control, clasificacións, arbitraxe, etc.

. Valorar a utilización dos deportes de implementos como medio de ocupar o tempo de lecer e realizar actividade física saudable.

. Practicar actividades dos deportes de implementos mellorando a súa execución e participar nas actividades organizadas repectando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos compañeiros.

ESTANDARES 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, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas.

3. Recoñece o campo, regulamento e material utilizado nas competicións dos distintos deportes de implementos. Utilizalo de forma segura e adecuada

4. Coñecer os fundamentos que rexen a organización e planificación de competicións o torneos e aplicalos nunha situación práctica.

5. Organiza en grupo unha competición dun deporte dos practicado, recollendo todos os aspectos necesarios para súa posta en práctica: control, clasificación, arbitraxe, etc.

6. Mellora o seu nivel de execución respecto ao nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Entrega ao remate do traballo de planificación da competición dun traballo en grupo no que se recollan o proceso seguido e as funcións de cada un dos compoñentes.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Posta en marcha dun torneo nun deporte dos practicados por un grupo de alumnos.

Valoraráse a implicación, o desenvolvemento dos procedementos de organización e control.

2ª AVALIACION

U.D. 3 BALONCESTO E AS SÚAS POSIBILIDADES LÚDICAS

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

5. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
6. Coñecer as posibilidades que ten o baloncesto como deporte recreativo e lúdico, ademais de competitivo (Ligas nacionais e intencionais, titulacións necesarias para adestradores, posibilidades profesionais)
7. Coñecer o regulamento do baloncesto, e aplicalos en situacións reais arbitrando ou dirixindo aos compañeiros
8. Aplicar e executar diferentes xestos técnicos do baloncesto en diversas situacións de xogo utilizando as intencións tácticas para conseguir os obxectivos do xogo.
9. Realizar con certo nivel de eficacia (segundo o nivel inicial) situacións de xogo real, aceptando o nivel de destreza individual e colectivo.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Posibilidades do baloncesto como deporte competitivo, recreativo e lúdico. Saídas profesionais e competición federada en España.
3. Material e equipamento necesario para a práctica do baloncesto.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Regulamento do baloncesto e as súas variantes, marcador e actuación como árbitro.
2. Aspectos técnicos do baloncesto: o bote, o pase, as entradas a canastra, o tiro e aspectos tácticos: disposicións defensivas e ofensivas. Utilización de forma adecuada segundo as circunstancias do xogo.
3. Historia e orixes do baloncesto. Regulamento : instalacións, material, tipos de competición
4. Autoevaluación de aspectos técnicos e tácticos do baloncesto e creación de progresións adecuadas para o seu aprendizaxe.

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 de oposición-colaboración en situacións competitivas para conseguir os obxectivos do xogo.

4. Aplicar con solvencia fundamentos tácticos do baloncesto e as súas variantes en situacións de xogo competitivo, asumindo os roles correspondentes a cada posto ou situación.

5. Aplicar correctamente el regulamento nunha situación real de xogo, tendo que asumir o rol de árbitro.

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

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións. E amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a.

2. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.

3. Executa correctamente as habilidades motrices do baloncesto (posición de triple ameaza,reversos, freada,tiros) con intención táctica e desempeñar correctamente as funcións específicas de cada forma de ataque ou defensa deseñado previamente.

4. Realiza o seguimento e arbitraxe dun xogo competitivo de baloncesto, aplicando correctamente o regulamento.

5. Identifica as orixes, historia e regulamento básico do baloncesto así como as súas variantes e valoralo como unha actividade físico-deportiva a utilizar nos periodos de lecer.

6. É quen de organizar unha competición de baloncesto entre os compañeiros da clase

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Realización dun cuestionario tipo test no que o alumno amose que identifica orixes, historia e regulamento básico do baloncesto .

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Realización dun xogo competitivo no que os alumnos teñan que demostrar a utilización adecuada das habilidades tecnico- tácticas de xogo en función dos estímulos e das estratexias previas elaboradas por eles mesmos (recollido nunha plantilla de observación).

Arbitraxe dun partido dos compañeiros, amosando dominio e control do regulamento así como das situacións do xogo. Valorarase polo profesor a disposición, coñecementos e control das situacións.

U.D. 4 ACTIVIDADES DE EXPRESION

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 de expresión corporal, danza ou actividades gimnásticas.
5. Ser creativo e realizar improvisacións nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo
6. Superar os sentimentos de inhibición cara a expresar sentimentos e emocións a través do corpo.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.

2. Superación nda inhibición persoal que xera as actividades expresivas.

3. Factores de control de riscos e seguridade na realización de actividades ximnásticas e de acrosport.

BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

5. Crear e representar unha composición corporal colectiva con orixinalidade e expresividade utilizando as técnicas máis apropiadas de entre las vistas nas anteriores etapas educativas (danza, actividades con música, acorsport, actividades gimnásticas, actividades de expresión).

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

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

. Crear e representar unha composición colectiva utilizando as técnicas máis apropiadas de entre las vistas nas anteriores etapas educativas valorando a súa orixinalidade e creatividade. Demostrar actitudes de deshinibición ante as actividades de expresión propostas

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.

2. Amosa 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. Utilizando a danza, as actividades físicas con música, o acrosport, as actividades gimnásticas ou outras actividades de expresión (mimo, teatro…), crear unha composición grupal na que se valorará a execución correcta, a interacción entre os membros do grupo e a orixinalidade e expresividade de todos os compoñentes.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

Ademais terá que demostrar actitudes de deshinibición ante os contidos da UD sendo capaz de realizar as actividades diante dos compañeiros con soltura.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Demostrar capacidade para plasmar o proxecto de composición nun traballo colectivo a entregar ao profesor antes da realización da mesma, se terá que contemplar a duración, material e espazo necesario así como o título.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Realizar adecuadamente e demostrando traballo e coñecemento unha composición en grupo utilizando a danza, as actividades físicas con música, o acrosort, as actividades gimnásticas ou outras actividades de expresión (mimo, teatro…).

3ª AVALIACION

U.D. 5 OS DEPORTES DO MUNDO .RUGBY

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 os deportes que son maioritarios noutros continentes ou países e valoralos como posibilidade á hora de realizar práctica deportiva.
3. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.
4. Coñecer os regulamentos básicos dos deportes como: o Rugby, fútbol americano, fútbol australiano, beisbol e softbol en todas as súas posibilidades de juego (competitivo, adaptado e recreativo) e respectar as súas normas.
5. Aplicar e executar de forma básica os diferentes xestos técnicos e intencións tácticas de estos deportes en diversas situacións de xogo adaptado.
6. Coñecer as posibilidades recreativas, de competición e educativas de estes deportes..

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

8. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.

9. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.

10. Respecto e aceptación das regras de estes deportes, modalidades adaptadas para a utilización de forma recreativa.

11. Utilizar de forma correcta e segura a indumentaria e o material utilizado no deporte

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Reseña histórica e orixes do Rugby, fútbol americano, fútbol australiano, softball e beisbol . Regulamento básico. Posibilidades de xogo no contorno próximo (clubes, zonas dende pódese xogar,…).

2. Elementos técnico-tácticos básicos de estes deportes para poder levar a cabo situacións de xogo sencillas.

3. Valorar a posibilidade que estes deportes ofrecen a nivel lúdico.

4. Participar activamente nos xogos e competicións organizadas destes deportes.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

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

2. Utiliza de forma correcta e controlando os posibles riscos o material na actividade dos

3. Coñecer o rugby como deporte colectivo e valorar a súa utilización no campo competitivo, recreativo e educativo.

4. Aplicar con solvencia fundamentos tácticos básicos do rugby en situacións de xogos facilitados.

5. Mellorar a execución das habilidades motrices do rugby: pase, recepción, desprazamentos de evasión e defensivos, patada e recepción, iniciación as fases de conquista simplificadas e iniciación ao placaxe.

6.Coñecer os orixes, historia e regulamento básico do Rugby.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria durante todas as sesións.

. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a

. Respecta aos compañeiros dentro da labor de equipo con independencia do seu nivel de destreza.

. Utiliza de xeito adecuado e seguro o a instalación e o material utilizado para a realización do rugby, evitando riscos.

. Mellora a execución das habilidades motrices do rugby identificando as progresións máis axeitadas para a seu traballo: pase, recepción, desprazamentos de evasión e defensivos, patada e recepción, iniciación as fases de conquista simplificadas e iniciación ao placaxe

. Aplica en situacións de xogo facilitado (5x5, 6x6, superioridade) as accións tácticas aprendidas identificando os estímulos máis relevantes para decidir accións que podan obter vantaxe no xogo.

. Coñece as orixes, historia e regulamento básico do rugby.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións

os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Realización dun cuestionario tipo test no que o alumno amose que identifica as orixes, historia e regulamento básico do rugby.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

Probas ou exercicios que o alumnado terá que realizar para demostras que acada os estándares de aprendizaxe procedimental da unidade didáctica. Serán os seguintes:

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 circuíto de habilidades motrices básicas do rugby: pase, recepción, desprazamentos de evasión e defensivos, patada e recepción, iniciación as fases de conquista simplificadas e iniciación ao placaxe segundo o seu nivel inicial.

U.D.6 ORIENTACIÓN

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

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

13. Ser capaz de identificar e orientarse de forma adecuada en espazos naturais próximos para poder desenvolver actividades deportivas e xogos.

14. Aprender os fundamentos da orientación a partir de elementos básicos da natureza.

15. Aprender a orientarse en distintos entornos: natural, urbano...

16. Aprender os fundamentos da orientación a partir da utilización de mapas e rueiros.

17. Coñecemento das normas de seguridade básicas na realización de actividades de orientación.

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

5. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria necesaria para a realización de actividades no medio natural.

6. Normas de comportamento e respecto para a realización de actividades físicas no medio natural.

7. Recoñecementos dos riscos que ofrecen as actividades nun medio non estable e a súa posible solución.

8. 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

16. A orientación natural, aspectos a ter en conta para poder orientarse na natureza.

17. Mapa, significado e utilización de diferentes tipos de mapas (rueiros e de espazos naturais).

18. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio natural.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

4. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada para as actividades deportivas e recreativas nos medios non estables.

5. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.

6. Realizar de forma autónoma de actividades de orientación nun contorno próximo utilizando coñecementos de orientación natural e mapas demostrando actitudes de respecto das normas de conservación do medio natural

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

11. Respecta os hábitos de aseo persoal e indumentaria adecuada durante as actividades recreativas no medio natural realizadas.

12. Coñece e respectar as normas básicas de comportamentos nos contornos naturais.

13. 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.

14. Coñecer e comprender un mapa, identificar os distintos tipos e identificar percorridos realizados.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

15. REFERIDOS AOS CONTIDOS ACTITUDINAIS

Os contidos que están orientados á acadar as COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS relacionados coa unidade didáctica valorarase mediante as anotacións realizadas polo profesor no libro do curso recollendo as actitudes e nivel de participación e comportamento, respecto ao grupo e profesor e empatía cos compañeiros de cada alumno na sesión así como as incidencias destacadas a tal respecto. O alumno deberá demostrar que vai adquirindo durante as sesións

os contidos relacionados con esta competencia que pretendemos conseguir na U.D.

REFERIDOS AOS CONTIDOS CONCEPTUAIS:

Recoñecer nun mapa dun contorno próximo os elementos que o conforman, o tipo de mapa e identificar un percorrido.

REFERIDOS AOS CONTIDOS PROCEDIMENTAIS

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.

2º CURSO DE BACH. PREPARACIÓN FÍSICA PARA PROBAS DE ACCESO.

INTRODUCCIÓN

Unha das finalidades da Educación física é a de que os alumnos acaden a competencia motríz para poder interactuar co medio que lles rodea e cos demáis e asi resolver os diferentes problemas motores xa non solo na nosa asignatura senon tamén na súa vida cotiá.
En 2º de Bacharelato queremos dar continuidade a eses hábitos adquiridos durante a escolarización do alumnado antes de que abandonen o periodo escolar e pasen a outros estudos superiores. É o único curso no que non se imparte a asignatura obrigatoriamente e existe unha porción do alumnado que desexa seguir facendo exercicio neste curso. Ás veces para facer exercicio sen máis e outras, e de ahí o nome da nova materia, porque precisan preparar probas físicas específicas para acceder ós seus estudos posteriores: Educación Física, Bombeiros, Policias, Exército, Vixiantes etc..
Polo que a asignatura estará estructurada básicamente xa non tanto no desenvolvemento de competencias deportivas (adquiridas en cursos anteriores) senón no traballo da condición física xeral co desenvolvemento das capacidades físicas básicas e posteriormente no traballo das probas específicas que cada quen precise para os seu desenvolvemento académico posterior.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1.- Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.

2.- Recoñecer a actividade física como recurso de lecer activo os seus efectos sobre a saúde e comprender o papel como fenómeno social e cultural.

3.- Coñecer as saídas profesionais que a actividade física e deporte aportan.

4.- Actuar de forma coherente na prevención de riscos nas actividades fisico-deportivas controlando todos os elementos que en ela interveñen.

5.- Utilizar as TICs para elaborar e expoñer traballos orixinais sobre o traballo da condición física adaptado a o nivel individual.

6.- Coñecer as adaptacións dos sistemas e aparellos do organismo con a práctica regular de actividade física. Beneficios e prexuízos que o adestramento das cualidades físicas pode causar na saúde.

7.- Coñecer e utilizar de forma correcta os parámetros (volume, intensidade, densidade) e principios (alternancia, continuidade, aumento das cargas) do adestramento deportivo.

8.- 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 adaptado para á mellora .

9.- Utilizar os test de valoración das capacidades físicas e coordinativas como medio de control do nivel de capacidade física individual e a propia evolución unha vez aplicado o plan individualizado. Ser crítico cos resultados.

CONTIDOS

Dividiremos os contidos en 3 bloques:

1º **Condición Física e saúde**, dando continuidade ó visto en etapas anteriores, reforzando e ampliando estos contidos dando un enfoque mais global e abordando tamén temas do adestramento deportivo para a mellora da condición física con fins de rendemento.

2º **Planificación da actividade física**, valorar as posibilidades de cada un dos alumnos a nivel motríz analizando os aspectos deficitarios para así planificar mellor o aadestramento axeitado para a superación das probas físicas pertinentes.

3º **A actividade física como campo laboral,** amosará as posibilidades que existen de formación en campos relacionados ca actividade física así como os plans de estudo e as probas físicas de acceso a todas estas ensinanzas

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competen-cias clave
	B1.1 Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia na saúde.	B1.1 Valorar a actividade física dende a perspectiva da saúde da autosuperación e as posibilidades de interacción social	C.F.S.1.1.1 Adopta unha actitude critica ante as prácticas de activ. física que teñen efectos negativos para a saúde	CSIEE CMCCT
			C.F.S 1.1.2 Ten en conta o nivel de cansanzo como un elemento risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo	CMCCT
	B1.2 Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais	B1.2 Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización de actividades físicas tanto propias como de grupo.	C.F.S.1.1.3 Usa os materiais ou os equipamentos máis axeitados en función dos obxectivos dos exercicios	CSIEE

BLOQUE 2.- PLANIFICACIÓN DA ACTIVIDADE FÍSICA

Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competen-cias clave
g i ñ	B2.1 Manexo e control dos componentes fundamentais da carga:frecuencia,volume,intensidade	B2.1 Elaborar un plan de traballo para mellorar as capacidades físicas	PAF2.1.1 Esfórzase por manter o volumen e a intensidade proposta para cada adestramento	CAA
g i ñ	B2.2 Plan persoal de acondicionamiento físico	B2.2 Desenvolver aspectos motrices deficitarios	PAF 2.2.1 Adestra as suas capacidades deficitarias de forma específica PAF2.2.2 Mellora as capacidades necesarias para superar unha proba física de acceso a un ámbito profesional	CSIEE CAA CSIEE CAA
d i ñ	B2.3 Desenvolvemento de plans de adestramento específicos	B2.3 Realizar plans de traballo para mellorar nas probas de acceso	PAF 2.3.1 Practica adestramentos propostos por eles mesmos para desenvolver as diferentes capacidades	

BLOQUE 3.- A ACTIVIDADE FÍSICA COMO CAMPO LABORAL

Obxectivos	Contidos	Criterios avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competen-cias clave
g i	B3.1 Os ámbitos profesionais relacionados ca actividade física	B3.1 Coñecer ámbitos profesionais relacionados ca a actividade física e localizar información sobre eles	AFCL3.1.1Diferencia os distintos estudos relacionados ca actividade física	CMCCT
			AFCL3.1.2 Coñece os requisitos de acceso de varios ámbitos profesionais	CMCCT
			AFCL3.1.3 Localiza a información necesaria para presentarse a unha oposición que demande probas físicas	CD CAA CSIEE
g i	B3.2 Requisitos formativos en diferentes ámbitos profesionais	B3.2 Analizar o currículo das diferentes opcións profesionais	AFCL3.2.1 Identifica os contidos a traballar en cada opción profesional	CMCCT
			AFCL3.2.2 Relaciona as súas competencias cos requisitos formativos da profesión analizada	CAA
d i ñ	B3.3 Probas físicas necesarias para acceder a diferentes ámbitos profesionais	B3.3 Coñecer e realizar probas físicas de exames de acceso ós diferentes ámbitos profesionais	AFCL3.3.1 Realiza probas físicas de acceso a un ámbito profesional respetando o protocolo	CAA CMCCT
			AFCL3.3.2 Supera algunha das probas físicas prácticas do acceso a un ámbito profesional	CSIEE

6.- GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA

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

1º ESO

U.D	GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA
Mómove e coidome I	• 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.
Xogamos ao atletismo	3. Realizar un traballo utilizando as TICs para recompilar as distintas especialidades atléticas. 4. Realizar as técnicas básicas de carreira e salto de lonxitude e altura aplicando o regulamento axeitado e o material. 5. Describe os movementos implicados nos xestos técnicos aprendidos.
Expresome co meu corpo	• Por en práctica unha secuencia de movementos axustados a un ritmo. • Realizar unha danza popular ou recreativa en pequeno grupo.
Xogando na natureza	• Recoñecer as sinais de sendeirismo e rastrexo.
Xogamos os deportes colectivos	• Recoñecer os elementos comúns dos deportes colectivos en canto a ataque, defensa, manexo do espacio etc...
Xogamos como antes	• Coñecer o as normas de xogo de alomenos un xogo popular

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.

En caso de teletraballo como xa dixemos no apartado 5, proporánselle ó alumno traballos teóricos que estarán colgados na aula virtual do Centro

2º ESO

U.D	GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA
Mómove e coidome II	• 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 quecemento, capacidade física, cualidades físicas básicas, resistencia, forza xeral e flexibilidade. • Manter unha carreira continua de a lo menos 18 min. de duración a ritmo individual • Obter unha mellora de a lo menos un 20% das marcas iniciais das probas dos test.
Xogamos ao badminton	6. Coñece as regras básicas do bádminton 7. Executa os golpeos básicos: saque, deixadas, clear, lob,smash 8. Xoga partidos segundo as normas
Fundamentos dos deportes colectivos Xogamos ao baloncesto	• Utiliza o baloncesto como base para 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 Baloncesto como deporte colectivo, regulamento, material e orixen e historia.
Expresome co meu corpo	• Por en práctica unha secuencia de movementos axustados a un ritmo. • Realizar unha danza popular ou recreativa en pequeno grupo.
Xogando no noso entorno	• Recoñecer as sinais de sendeirismo e rastrexo.
Xogos tradicionais	• Coñecer o as normas de xogo de alomenos un xogo tradicional

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.

En caso de teletraballo como xa dixemos no apartado 5, proporánselle ó alumno traballos teóricos que estarán colgados na aula virtual do Centro

3º ESO

U.D	GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA
Momove e cóidome III	• 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.
Xoguemos ao voleibol	• Realizar un circuíto no que se realicen as habilidades básicas do voleibol: toque de dedos (10 toque consecutivos), mano baixa (10 consecutivos), saque mano baixa. • Realizar un xogo de voleibol no que queden demostradas as intencións tácticas dos golpeos.
Actividade art-expresiva con base musicada	• Utilizar os fundamentos da danza, acrosport ou actividades ximnásticas para realizar unha composición con base musicada de movementos adaptando o ritmo, intensidade e espazo.
Facemos atletismo II	• Realización básica de los lanzamientos,relevos e valos. • Coñecer o regulamento e estrutura básica do deporte.
Orientación	• Identificar un percorrido nun mapa da zona próxima.
Cómo comemos	• Coñecer os nutrientes básicos e ser capaz de analizar a propia dieta para comprobar se estamos a facelo ben

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.

En caso de teletraballo como xa dixemos no apartado 5, proporánselle ó alumno traballos teóricos que estarán colgados na aula virtual do Centro

4º ESO

U.D	GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA
Mómove e coidome IV	• Realiza quecementos específicos. • Coñece o sistemas óseo e musculares • Utilizar a frecuencia cardíaca para medir a intensidade do esforzo, adaptando a actividade. • Coñece e aplica correctamente os conceptos de capacidade física, cualidades físicas básicas, resistencia, forza, velocidade e flexibilidade. • Manter unha carreira continua de a lo menos 25 min. de duración a ritmo individual • Obter unha mellora de a lo menos un 20% das marcas iniciais das probas dos test.7. Concrecións metodolóxicas que require a materia.
Primeiros auxilios	Coñecer o protocolo da RCP e dos primeiros auxilios referidos a escordaduras, picaduras, luxacións etc…
Xogamos ao voleibol	• Utilizar de forma evidente os fundamentos técnicos e tácticos do volei: toques de dedos, antebrazos,saques, sistema de recepción en W.. • Coñecemento e utilización do regulamento do voleibol e as súas variantes (playa). 7. Concrecións metodolóxicas que require a materia.
Badminton II	• Executar os golpeos propios do deporte • Coñecer o regulamento sendo capaz de xogar partidos aplicandoo.
Traballamos con steps	• Coñecer os pasos básicos do traballo con step • Ser capaz de facer unha pequena coreografia en grupos
Orientación	• Traballar co mapa e o compás e atopar rumbos prefixados

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.

En caso de teletraballo como xa dixemos no apartado 5, proporánselle ó alumno traballos teóricos que estarán colgados na aula virtual do Centro

1º BACHARELATO

U.D	GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA
Planifico o meu adestramento	Presentación dun plan individualizado (co formato elixido polo alumno) no que expoña un programa de actividade física orientado á saúde, debe conter: a planificación, a valoración do nivel (inicial e final), o control da carga aplicando correctamente os principios e parámetros da mesma, análise das posibles adaptacións obtidas e unha valoración crítica do programa relacionándoo coa saúde. • Manter unha carreira continua de a lo menos 30 min. de duración a ritmo individual • Obter unha mellora de a lo menos un 20% das marcas iniciais das probas dos test.
Deportes de raqueta	Coñecer os regulamentos básicos dos deportes realizados na clase puidendo incluso arbitrar para realizar competicións entre os compañeiros7. Concrecións metodolóxicas que require a materia.
Xogamos ao baloncesto II	• Utilizar de forma evidente os fundamentos técnicos e tácticos do baloncesto: bote,pase,tiro, entradas, ataque-defensa…
Deportes do mundo. Rugby, Softbol	• Coñecer o regulamento básico dos deportes explicados sendo capaz de aplicalo ó xogar.
Orientación	• Traballar co mapa e compás e atopar un rumbo prefixado

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.

En caso de teletraballo como xa dixemos no apartado 5, proporánselle ó alumno traballos teóricos que estarán colgados na aula virtual do Centro

7. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA

PRINCIPIOS METODOLÓXICOS.

Seguiremos o modelo de aprendizaxe constructivo-significativo onde o alumno/a sexa activo e que o aprendido teña significado, para o cal é necesario:

- Partir dunha situación inicial detectando as capacidades e os coñecementos previos do alumnado e coñecer o seu desenvolvemento psicoevolutivo.
- Relacionar os contidos e as actividades de aprendizaxe para conseguir que no proceso acaden un grao satisfactorio de desenvolvemento das competencias.
- Garantir a funcionalidade das novas aprendizaxes baseándoas nas anteriores de forma que se constrúan pouco a pouco un coñecemento amplo dos contidos.
- Motivar ao alumnado e aumentar a súa autoestima.
- Favorecer a actividade do alumnado

Por iso utilizaremos unha metodoloxía baseada nos seguintes principios metodolóxicos:

1.- **Flexibilidade**: axustándose ao alumnado. As propostas de exercicios que teñen que realizar están pensadas para todos, sen facer separacións en orde a capacidades, sexo…, nin fixando marcas que non poidan estar ao alcance de todos. Pénsase en propostas que admitan calquera tipo de resposta.

2.- **Actividade**: intentamos que o alumnado sexa protagonista da súa propia actividade, responsabilizándose das súas propias tarefas e desenvolvendo unha actividade en función da súa capacidade.A utilización desta metodoloxía require dunha boa organización e sistematización do traballo para evitar tempos de espera. Baséase principalmente en actividades como circuítos, programas de adestramentos, asignación de tarefas, etc, pero mantendo sempre o criterio de potenciar a creatividade do alumnado, segundo os contidos o permitan e a maduración persoal .

3.- **Participativo**: potenciando a cooperación e o compañeirismo por medio dunha organización de grupos e equipos heteroxéneos e equilibrados facilitando a integración.

4.- **Integrador**: partindo de que a E.F. debe estar en función das capacidades e posibilidades individuais e non en resultados alleos. Entendendo que non existe unha resposta motriz única senón unha mellora ou progresión do punto de partida motriz, hai que evitar facer diferenzas en función do sexo ou doutros condicionantes como o nivel individual ou a capacidade.

5.- **Inductivo**: intentando que o alumnado en cada momento saiba que parte do corpo está movendo ou desenvolvendo.

6.- **Lúdico**: Fundamentamos as actividades nos principios do xogo.

7.- **Progresivo**: A progresión nas actividades irá en consonancia coas dificultades de asimilación e comprensión que atopen os alumnados.

A metodoloxía potenciará os hábitos de esforzo e responsabilidade no traballo e estudio e favorecerase a interacción alumno-profesor e alumno-alumno. Potenciarase o pensamento reflexivo e crítico, a elaboración de xuízos persoais e a creatividade.

A metodoloxía didáctica será activa e participativa e desenvolverá a capacidade dos alumnos para aprender por si mesmos (aprender a aprender). Utilizarase o traballo en equipo e favorecerase a adquisición dos principios básicos do método científico. Os contidos presentaranse cunha estruturación clara e plantexar a interrelación entre distintos contidos dunha e de distintas materias.

Realizaranse actividades complementarias e extraescolares que favorezan o desenvolvemento dos contidos, que impulsen a utilización de espazos educativos diversos no centro e no contorno.

TÉCNICAS, MÉTODOS E ESTRATEXIAS.

Como **técnicas** empregaremos dúas fundamentais:

A reprodución de modelos naquelas actividades nas que a aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz.

As técnicas de busca nas actividades que nos interese que os alumnos desenvolvan os procesos dedutivos e de enriquecemento. Non existen solucións mellores, senón percepción de formas de actuación.

En canto aos **métodos**, partimos de que non existe ningún que sexa perfecto e aplicable a todas as situacións e, polo tanto, empregaremos o máis axeitado a cada situación, dende os máis reprodutivos como o Mando Directo, ata os máis produtivos e creativos como Descubrimento Guiado e Resolución de Problemas.

Na **Estratexia na Práctica** empregaremos tarefas globais e analíticas, dependendo da natureza do traballo a realizar.

8. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAN A UTILIZAR.

Constitúen as ferramentas que utilizan os profesores e os alumnos no desenvolvemento do proceso de ensino-aprendizaxe. En E.F. ocupan un papel importante dado o carácter procedimental da materia.

Como criterios de elección e utilización teremos en conta que deben posuír un carácter multifuncional, non ser perigosos sen que por iso deban ser sofisticados, facilmente trasladables sen que supoñan riscos, e o máis versátiles posible.

1. Materiais impresos: apuntes elaborados polo profesor, libros, fichas, prensa escrita, revistas especializadas, folletos, etc.
2. Materiais audiovisuais: equipos de reprodución sonora, canon de proxección.
3. Recursos materiais: Todo o material propio da práctica de educación física, (móbiles, aros, cordas, etc.), os implementos propios dos deportes (colchonetas, quitamedos, redes, canastras, etc…) e outro que poida ser creado ou aproveitado para a súa utilización nas sesións (de desfeito, de construción propia).
4. Materiais informáticos: O ordenador considerado como medio didáctico abarca as experiencias que supoñen aprender a través do ordenador e có ordenador. Equipos informáticos. Canón de proxección, Escáner, Sofware específico e Web´s.
5. O contorno como recurso: contorno natural, outras instalacións.

9. CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN,CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO

Os principios que deberán orientar a toma de decisións na avaliación son:

-Carácter procesual e continuo, que lle permita estar presente, de forma sistemática, no desenvolvemento de todo tipo de actividades e non só en momentos puntuais e illados.

-Considerar a totalidade de elementos que entran a formar parte do feito educativo e atenderá globalmente a todos os ámbitos da persoa.

-Terá en conta a singularidade de cada individuo/a analizando o seu propio proceso de aprendizaxe, as súas características e necesidades específicas.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Están especificados en cada un dos cursos. Para poder realizar correctamente a avaliación de cada un destes criterios e necesario realizar avaliacións en diferentes momentos do proceso de ensino-aprendizaxe, polo que teremos:

Av. inicial: avaliarase as capacidades e coñecementos previos dos alumnos, en relación cos contidos a tratar na U.D.

Av. Procesual: durante o desenvolvemento das U.D. a través de probas específicas, pero sobre todo na execución das actividades previstas.

Av. Final: realizada ao final das U.D. pretenderá comprobar os resultados obtidos en relación cos obxectivos propostos.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Son o conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre as aprendizaxes dos alumnos.Utilizaremos:

Para a obsevación de conductas ou aprendizaxes	Rexistro anecdótico: Descrición dalgún feito concreto
	Listas de control: Presenza ou ausencia dunha conduta (si, non, R)
	Escalas de clasificación: Valoración dunha tarefa: Cualitativa ou cuantitativ
	Diario de clase: anotacións de conductas o aprendizaxes.
Contidos conceptuais	Test Probas escrita (con distintos tipos de pregunta) Traballos investigación e exposición Probas de desenvolvemento (preguntas longas, curtas, comentarios texto..) Busca de información, indagación enquisas…
Contidos procedimentais	Probas de execución Baterías de C.F., probas de habilidade motora. Realización dunha actividade ou habilidade previamente verbalizada polo profesor ou polo alumno. Resolución de problemas motores

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

A nota final do alumno/a determinará o seu progreso no proceso de ensino-aprendizaxe e a adquisición das competencias e estandares de aprendizaxe pensados para ese curso, haberá tres avaliacións e en cada unha de elas estableceremos unha cualificación que tentará valorar os aprendizaxes das unidades didácticas establecidas na temporalización.

A cualificación sairá dunha media ponderada que se establecerá en base a os tres ámbitos nos que baseamos as actividades de avaliación: os conceptos, os procedementos e as actividades e valores. Debido ao carácter eminentemente práctico da nosa materia, os procedementos son os que terán maior peso á hora de obter a cualificación do alumno, pero para evitar o abandono de os demais ámbitos do aprendizaxe, o alumno terá que superar en un 40% a nota de cada un dos ámbitos.

	ESO	**1º BACH.**
CONCEPTUAIS	30%	30%
PROCEDIMENTAIS	40%	40%
ACTITUDINAIS	30%	30%
PARA ACADAR CUALIFICACIÓN SUFICIENTE TERÁ QUE SUPERARSE O 40% DA NOTA EN CADA UN DOS ÁMBITOS		

Observación: e imprescindible acudir ás sesións prácticas coa roupa e calzado apropiado para á realización de actividade física e útiles de aseo para o remate da mesma. O no cumprimento de esta norma implica o suspenso na materia (4 faltas de material por avaliación) xa que denota unha falta total de interese. Asemade a persistencia de faltas sen xustificar suporan a pérda de dereito a avaliación contínua (recollido no NOF)

MECANISMOS DE RECUPERACIÓN

A cualificación pode ser negativa en algunha das avaliacións, polo que o departamento establece unha serie de mecanismos de recuperación e reforzo que permitan poder acadar os estándares de aprendizaxe antes do remate do curso.

Aqueles alumnos que non superen algunha avaliación positivamente terán a oportunidade de recuperar mediante a realización novas probas ao durante o seguinte trimestre. Estas probas irán determinadas polos estándares de aprendizaxe non superados.

PROMOCIÓN DO ALUMNADO

O alumno que non consiga superar a materia na convocatoria de xuño, terá outra oportunidade en setembro, na que se aplicarán probas para a obtención do grao mínimo de consecución dos estandares de aprendizaxe por curso e unidade didáctica.

10. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE

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

Estas accións que permitirán avaliar serán:

- Test de valoración do alumnado sobre as actividades propostas, o proceso de ensino e a práctica docente: Estos test, anónimos, tentarán recoller información sobre o nivel de satisfacción do alumnado.
- Evolución do propio alumnado ao longo dos ciclos: recolleremos os test e resultados das probas realizadas durante todos os cursos. Esto permitirá, tanto ao alumno como ao profesor comprobar se as aprendizaxes teñen unha continuidade no tempo e o nivel mellora.
- Enquisa ás familias sobre a materia e a súa docencia. Permitirá comprender como o alumno interpreta as aprendizaxes fora do ambito escolar e como ven as familias a súa evolución.

11.ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DA MATERIA PENDENTE.

Aos alumnos que non superaron a materia de educación física e teñen que recuperala durante o seguinte ano, terán un seguimento constante polo profesor que imparte clase e recibirá actividades para poder realizar a correctamente a adquisición do grao mínimo dos estandares de aprendizaxe do curso non superado.

Debido ao carácter continua da maioría dos contidos da nosa materia, aqueles que sexan traballados no curso no que esté matriculado o alumno/a serán avaliados polo profesor correspondente.

Para o resto dos contidos, se aplicarán as actividades de avaliación correspondentes aos estándares de aprendizaxe das unidades didácticas non impartidas e realizarse unha proba de carácter xeral que terá lugar no mes de maio do presente curso.

A información sobre os contidos, os criterios de avaliación, as actividades de avaliación así como a data da proba seranlles entregadas persoalmente aos alumnos e o seguimento das actividades propostas será levado a cabo polo profesor que lle imparte clase durante o curso

A cualificación final será determinada polo resultado acadado na proba de maio e as cualificacións obtidas nas unidades didácticas de avaliación continua (condición física, actividades de expresión, natación, etc.) nas que a adquisición dos estándares de aprendizaxe dun curso superior supoñan a superación dos do curso anterior.

Ademais, excepcionalmente, por tratarse dunha etapa educativa de carácter terminal, os alumnos que superen a avaliación final de 4º de ESO daráselle por superada a materia pendente de calquera nivel anterior.

12. DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA 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 pruebas físicas, xogos adaptados…

Os resultados da avaliación inicial darán información ao profesor do nivel inicial do grupo e individual de cada alumno e permitiran 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 exixencia 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.

13. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

A educación secundaria obrigatoria organízase de acordo cos principios de educación común e de atención a diversidade, as medidas de atención a diversidade nesta etapa estarán orientadas a responder ás necesidades concretas do alumnado e á consecución das competencias básicas. A intención do Departamento é tratar de garantir a atención á diversidade mediante o ensino individualizado. As adaptacións curriculares están presentes de forma explícita e implícita na programación xa que se desexa e pídese a cada alumno que traballe sempre segundo o seu nivel e as súas capacidades.

Na educación física, é unha materia na que as diferenzas son moito máis acusadas que noutras xa que o desenvolvemento motriz presenta é moito máis irregular que outros. Temos dúas grandes áreas dentro da materia nas que aparecen diferenzas significativas entre o alumnado:

Grao de desenvolvemento motor: aparecen notables diferenzas de desenvolvemento evolutivo entre os alumnos e alumnas que afectan en gran medida ao grao de desenvolvemento motriz, tanto entre mozos e mozas como entre persoas do mesmo sexo. Hai que diferenciar entre a idade biolóxica e o desenvolvemento fisiolóxico e psíquico.

Características individuais: existen factores xenéticos que dotan de xeito desigual a uns e outros alumnos. En definitiva, existen constitucións físicas e características motrices innatas de difícil superación que limitan aos alumnos, polos que debemos evitar a sensación de fracaso ou de que este aumente. Por conseguinte, tenderemos cara á individualización do ensino, favorecendo o reforzo nas aprendizaxes naqueles casos con dificultades e evitaremos, deste xeito, o estancamento dos alumnos menos favorecidos.

Para adaptar o currículo a todos os alumnos tendo en conta as súas diferenzas teremos en conta unhas medidas ordinarias como poden ser as seguintes actividades de reforzo ou de ampliación.

1.- Utilizar metodoloxía e estratexias máis individualizadas. O método de ensino mediante a procura permitirá ao alumno unha maior toma de conciencia e intervención, á vez que será máis motivador.

2.- Non establecer criterios normativos pechados de avaliación, que encasillen ao alumno en niveis ou parámetros fixos. Dicir a este respecto que na nosa materia temos que contemplar tamén a figura do alumnado con altas capacidades no ámbito motriz.

3.- Os alumno traballan en función do nivel de partida. Para iso utilízanse como base os resultados dos diferentes tests iniciais realizados.

4.- Téndese a realizar actividades de quecemento individualizado segundo vaian avanzado os niveis, elaboradas polo propio alumno en función das actividades, e supervisadas polo profesor.

5.- Ofrécense actividades distintas para o desenvolvemento da resistencia aeróbica.

6.- O ensino recíproco deixa traballar a cada parella a un ritmo diferente. O profesor

marca o cambio duns exercicios a outros.

7.- Adáptase o ritmo de ensino e aprendizaxe ao nivel específico de cada grupo, seleccionando os exercicios ou prescindindo dos máis complicados.

8.- Dedícase un tempo á práctica de situacións reais de xogo, dependendo do nivel e das necesidades de cada grupo de alumnos.

9.- O alumnado pode adaptar individualmente a intensidade da actividade ao seu nivel de partida. O profesor tende a prestar maior axuda a aqueles que máis o precisen sobre todo aos de integración.

10.- Atenderemos tamén aos alumnos que presentan altas capacidades intelectuais no plano cognitivo atendendo as súas inquedanzas a través da metodoloxía da busca en relación cos contidos que esteamos traballando.

E ante grandes desfases ou problemas físicos (lesións ou enfermidades) medidas extraordinarias que son o Reforzo educativo e as Adaptacións Curriculares Significativas que pasamos a explicar.

REFORZO EDUCATIVO

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

ADAPTACIÓNS CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

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

ALUMNADO CON DISCAPACIDADE FÍSICA TRANSITORIA OU PERMANENTE.

Todos os alumnado que están exentos de forma parcial actuarán do mesmo xeito que os que, por calquera circunstancia, non poidan realizar a práctica que corresponda nun momento determinado, teñen que acudir a clase, tomar nota dos contidos teóricos que se expoñan, facer unha ficha diaria das actividades que se realizan e que, posteriormente, teñen que entregar ao profesor. Han de colaborar coa clase nos momentos que precisen axudas para a utilización do material, anotacións, encargarse da música..., sempre que sexa necesario.

Este alumnado serán cualificados mediante a entrega e valoración correspondente de todos os traballos que se lles encargue, así como a través das fichas diarias de clase que

deberán realizar durante o curso. Tamén deberán realizar os controis teóricos.

Todos aqueles alumnos/as con lesións nas que a prescrición sexa a de realizar exercicios de rehabilitación terán que facelos durante as sesións prácticas, sendo avaliables como adaptación do currículo da unidade didáctica.

Os exentos totais da parte práctica deben entregar Certificación Médica Oficial, acreditando a lesión ou enfermidade e o tempo de permanencia en devandita situación e terán una adaptación curricular significativa.

14. CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN NO CURSO QUE CORRESPONDA

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

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

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

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

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

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

15. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.

Este ano, debido á situación que nos ocupa, as actividades extraescolares reducénse considerablemente ate novo aviso. De todas maneiras pensamos que a charla e o taller de primeiros auxilios para 4º da ESO quizás poida realizarse.
Tamén pensamos en realizar a actividade de Orientación do programa Xogade da Xunta cos nenos de 2º da ESO

CURSO	TEMPORALIZACIÓN
2º ESO	2º TRIMESTRE
4º ESO	1º ou 2ª TRIMESTRE

Este apartado poderá modificarse este ano co cambio que poida haber nos protocolos na Educación e na sociedade en xeral

16. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA

A programación terá que ser revisada e retocada de forma constante segundo vaian evolucionando os 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.

FDO. Cristina Domínguez Montiel (Xefa Dpto.)

Beatríz González Senín Pilar Amboage Santiso