



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
IES "Maximino Romero de Lema"
981 719149 - 981 719156 Prado da Torre S/N 15150 - Baio - (Zas)
ies.maximino.romero.delema@edu.xunta.es



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
"O FSE inviste no teu futuro"

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

O Xefe de Departamento

Índice de contidos

1.- Introducción e contextualización.....	1
2.- Contribución ao desenvolvemento das competencias clave.....	5
3.- Obxectivos.....	16
4.- Contidos.....	26
4.1.- Secuenciación de contidos.....	26
5 - Estándares de aprendizaxe avaliábeis	31
5.1.- Temporalización.....	31
5.2.- Grao mínimo de consecución para superar a materia.....	33
5.3.- Procedementos e instrumentos de avaliación.....	39
6.- Metodoloxía didáctica.....	40
7.- Materiais e recursos didácticos.....	45
8.- Avaliación, cualificación e promoción do alumnado.....	46
9.- Avaliación do proceso do ensino e a práctica docente.....	75
9.1. Rexistro de avaliación do traballo cooperativo.....	75
9.2. Rúbrica para avaliar o tratamento de diversidade individual.....	77
9.3. Rúbrica para avaliar o tratamento de diversidade no grupo.....	80
9.4. Rexistro para a autoavaliación do profesorado: planificación.....	82
9.5. Rexistro para a autoavaliación do profesorado: motivación do alumnado.....	83
9.6. Rexistro para a autoavaliación do profesorado: desenvolvemento do ensino.....	84
9.7. Rexistro para a autoavaliación do profesorado: seguimien toe avaliación do proceso de ensino aprendizaxe.....	85
10.- Actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes.....	86
11.- Procedementos que lle permitan ó alumnado acreditar os coñecementos necesarios (BAC).....	86
12.- Avaliación inicial.....	86
12.1.- Medidas individuais ou colectivas a adoptar en función dos resultados.....	86
13.- Medidas de atención á diversidade.....	87
14.- Elementos transversais.....	92
15.- Actividades Complementarias e extraescolares.....	94
15.- Incorporación de propostas realizadas na memoria do ano anterior.....	95
16.- Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación en función dos resultados académicos e procesos de mellora.....	95

1.- Introducción e contextualización

Unha programación didáctica é un deseño de como queremos orientar e sistematizar a acción educativa, consiste en ordear a práctica pedagóxica para que sexa eficaz e coherente.

Está elaborada e desenvolvida polo departamento de Educación Física tomando como referencia as directrices do P.E.C., e nela establece a súa contribución as competencias clave, a secuenciación de obxectivos, contidos e criterios de avaliación para cada ciclo e curso, tamén se concretan os criterios metodolóxicos, as medidas a adoptar para atender á diversidade, os criterios para asegurar o tratamento dos contidos transversais e os procedementos concretos para levar a cabo a avaliación. Partindo desta programación chegase a especificar a secuencia de unidades didácticas

A programación didáctica terá as seguintes funcións: planificar o proceso de ensino-aprendizaxe que se desenvolve na aula, asegurar a coherencia entre as intencións educativas do centro e a práctica docente, proporcionar elementos para a análise, a revisión e a avaliación do P.E.C., promover a reflexión sobre a práctica docente, facilitar a progresiva implicación dos alumnos no seu propio proceso de aprendizaxe e atender á diversidade de intereses, motivacións e características do alumnado.

A estrutura desta programación é a seguinte: En primeiro e segundo lugar están esta introducción e a contextualización, é dicir, o ámbito para o que se deseña a programación; en terceiro lugar atópase a Programación Didáctica cos seus correspondentes apartados (contribución ao desenvolvemento das competencias clave, obxectivos, contidos, metodoloxía, atención a acnee, avaliación, temas transversais, interdisciplinariedade, actividades extraordinarias, recursos e material didáctico, desenvolvemento do hábito lector e o uso das TICs.) que se desenvolverán en cada curso; en cuarto lugar a Programación de Aula, coa temporalización e descrición das U.D., para rematar ca

bibliografía e os anexos, que pecharán esta programación, e que será a nosa ferramenta de traballo adaptada á situación específica de aplicación.

Seguindo as directrices da LOMCE, explicitaremos a concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable (temporalización, grao mínimo de consecución para superar a materia, indicadores de logro para avaliar o proceso e a práctica docente).

Esta programación está deseñada para o ciclo da **E.S.O.** e o Bacherelato enmarcada dentro da lexislación vixente en materia educativa definida pola Consellería de Educación e Ordenación Universitaria. A programación realizouse seguindo o Decreto 86/2015, do 25 de Xuño polo que se establece o currículo de educación secundaria obrigatoria e o bacherelato na Comunidade Autónoma de Galicia.

As características desta programación son ás seguintes: é sistemática, é adecuada para unha comunidade escolar concreta, é flexible e aberta para adaptarse á realidade cambiante e poder introducir melloras, responde a un concepto de E.F. entendida como unha educación que se desenvolverá a través do corpo e do movemento en todos os aspectos: os perceptivos, motores, comunicativos, expresivos, cognitivos e afectivos "A proposta que se fai desta materia permite achegar e incluír unha multiplicidade de funcións que se establecen en relación ao propio movemento que as mediatiza e que se relacionan, como función de coñecemento, de organización perceptiva, anatómico/funcional, estético/comunicativa, de relación social coas outras persoas, hixiénica e hedonística".

E atendendo o decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da ESO e do Bacherelato na Comunidade Autónoma de Galicia, a materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu

medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

O centro de ensino está situado nas aforas do núcleo urbano de Baio, no concello de Zas, situado no noroeste da provincia de A Coruña.

O IES acolle a nenos e nenas de Zas, Baio e arredores, de todas as distintas parroquias do concello, está dividido en 16 parroquias que en total suman uns 6700 habitantes, os núcleos de poboación mais importantes son Zas, cuns 500 habitantes, e Baio, cuns 1.100.

A zona presenta unha diversidade topográfica, ten un entorno interior e outro costeiro, con diversos ríos que transcorren polo concello, o Anllóns, o Río Grande e o Xallas.

O concello de Zas está distribuído nos seguintes sectores laborais:

No sector primario 929 habitantes, no sector secundario 913 e no terciario uns 654.

A climatoloxía é outro aspecto destacado da localidade posto que nos atopamos nun área xeográfica que conta cos índices mais elevados de pluviosidade de toda Galicia, polo tanto é moi importante para o departamento de E.F. poder contar cun recinto amplo e cuberto para o desenvolvemento axeitado das clases.

O departamento de Educación Física durante o curso 2016-2017 está composto exclusivamente por un membro: Miguel Meana Pereiro.

Os grupos nos que imparten a materia, cun total de alumnos, son:

GRUPO	NºALUM.
1º ESO	11
2º ESO	20
3º ESO	19
4º ESO	19
1º BACH A	14
1º BACH B	19

As instalacións específicas desta área que posúe o centro son:

- Ximnasio cuberto co seminario de Educación Física e vestiarios para alumnos e profesores adxuntos (sitos dentro do edificio principal do centro).
- Pista polideportiva descuberta com canastas de baloncesto.
- Pista polideportiva semidescuberta.

O alumnado para o que está deseñada a programación atópase (seguindo a Meinel e Schnabel) na segunda fase de maduración sexual na que se manifesta a diferenza específica sexual, unha individualización progresiva (da conduta motora e das súas disposicións e intereses individuais) e unha estabilización crecente psíquica e motriz. Pasan a ter unha grande importancia as súas relacións sociais, van adquirindo ideas propias, actitudes e valores, e son capaces de realizar operacións lóxico formais e resolver problemas complexos.

Á vez incrementan o seu interese polo entorno físico-social. Son aspectos de gran importancia a construción da propia identidade, a aceptación das posibilidades e límites do corpo, a elaboración de significados culturais e a consecución dun nivel aceptable de autoestima. Será importante conectar ós alumnos cunha práctica deportiva regular por medio da clase de Educación Física, xa que os hábitos adquiridos nesta etapa persisten durante toda a vida.

2.- Contribución ao desenvolvemento das competencias clave

As competencias básicas se deben adquirir na educación básica e ao seu logro deberá contribuír a ESO, de acordo cos criterios de avaliación para cada curso e materia.

As competencias pódense adquirir :

1. A través das diferentes áreas curriculares:

- Cada unha das materias curriculares ten que contribuír o desenvolvemento das competencias e cada unha delas alcanzarse dende o traballo de varias materias.

2. As medidas non curriculares ou paracurriculares:

- A acción tutorial.

- A través da planificación, realización de actividades complementarias e extraescolares.

3. Son responsabilidade da comunidade educativa: centros escolares, administración educativa, profesores e familias, pero adquirense tamén a través da influencia de estamentos sociais extraacadémicos, medios de comunicación, outros axentes socioculturais, etc.

A educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de dúas competencias clave: a competencia social e cidadá e a competencia cultural e artística. De xeito xenérico, contribúe a outras tres: competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal. A competencia matemática e a competencia do tratamento da información e competencia dixital contribúe de forma menor.

Dende a expresión corporal traballárase o coñecemento do noso corpo e o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean.

Por outra banda a programación esta adaptada ao medio onde se desenvolve, axustada ás particularidades socioculturais e xeográficas.

1. A adquisición da competencia en **comunicación lingüística** realízase a través da ampla variedade de intercambios comunicativos que nos ofrecen os contidos da educación física.

Os descritores que priorizamos son:

Comprender o sentido dos textos escritos e orais.

Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia.

Respectar as normas de comunicación en calquera contexto: quenda de palabra, escoita atenta ao interlocutor...

Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros nas diversas situacións comunicativas.

2. A contribución á competencia **matemática** prodúcese a través de contidos específicos e de outros de carácter transversal. O control do tempo, a toma de pulsacións, ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, etc.

Os descritores que traballaremos fundamentalmente serán:

Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico.

Xerar criterios persoais sobre a visión social sobre a estética do corpo humano fronte ao coidado saudable.

Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá.

Interactuar coa contorna natural de maneira respectuosa.

Manexar os coñecementos sobre ciencia e tecnoloxía para solucionar problemas, comprender o que ocorre ao noso ao redor e responder preguntas.

Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.

3. **A competencia dixital** trabállase dende a valoración crítica dos mensaxes referidos o corpo procedentes dos medios de información que poden danar a imaxe corporal. Dotarase ó alumno dunha visión crítica sobre a publicidade en xeral, e no mundo

do deporte en particular, analizando os seus obxectivos e métodos. Utilizaremos as novas tecnoloxías como especificamos no plan das TICS.

Empregar distintas fontes para a procura de información.

Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade.

Elaborar información propia derivada de información obtida a través de medios tecnolóxicos.

Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación.

Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitir informacións diversas.

Manexar ferramentas dixitais para a construción de coñecemento.

Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vida diaria.

5. A **competencia social e cívicas** e dende o bloque de contidos de condición física e saúde relacionase o dereito que toda a cidadanía ten á saúde coa promoción da actividade física. Intentamos dende a nosa programación fomentar a realización de actividade física, e fixar hábitos saudables para toda a vida. Con ese obxectivo posibilitamos a práctica de múltiples actividades que lles permitan elixir en función das súas necesidades e intereses.

Os descritores que adestraremos son os seguintes:

- Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola.
- Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos.
- Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela.
- Recoñecer riqueza na diversidade de opinións e ideas.
- Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades.
- Involucrarse ou promover accións cun fin social.

4 e 6. A competencia de **aprender a aprender** e a de **sentido de la iniciativa e espírito emprendedor**, o ensino de diferentes propostas, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural ou o desenvolvemento da condición física e a expresión corporal oriéntanse cara á formación dun ser autónomo capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións. A metodoloxía utilizada contribuirá a adquisición progresiva por parte do alumno dun maior nivel de autonomía, dotándoo de recursos que lle permitan ir participando progresivamente nas diferentes decisións do proceso de ensino-aprendizaxe, para rematar sendo capaz de planificar autonomamente a súa práctica. Isto lograrase coa utilización progresiva de metodoloxías cada vez mais activas.

Os descritores que adestraremos son:

- Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas.
- Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos.
- Ser constante no traballo, superando as dificultades.
- Xestionar o traballo do grupo, coordinando tarefas e tempos.

- Priorizar a consecución de obxectivos grupais sobre os intereses persoais.
- Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa.
- Mostrar iniciativa persoal para iniciar ou promover accións novas.
- Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas...
- Xestionar os recursos e motivacións persoais a favor da aprendizaxe.
- Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe.
- Aplicar estratexias para a mellora do pensamento creativo, crítico, emocional, interdependente.
- Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os pasos seguintes en función dos resultados intermedios.
- Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe.
- Tomar conciencia dos procesos de aprendizaxe.

7. A **conciencia e expresións culturais** traballarase a través do coñecemento de diferentes actividades físicas e deportivas como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas, considerándoos como parte do patrimonio cultural dos pobos. Traballaremos nos nosos alumnos a adquisición dunha actitude aberta e respetuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo, e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias de outras culturas, fomentando unha visión crítica ante a violencia.

A educación física ten ademais un carácter creativo ao que contribuiremos mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e do movemento.

Para iso, nesta área, traballaremos os seguintes descritores da competencia:

- Valorar a interculturalidade como unha fonte de riqueza persoal e cultural.
- Apreciar a beleza das expresións artísticas e as manifestacións de creatividade e

gusto pola estética no ámbito cotián.

- Elaborar traballos e presentacións con sentido estético.
- Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), e cara ás persoas que contribuíron ao seu desenvolvemento.

COMPETENCIAS CLAVE	INDICADORES	DESCRITORES
<i>Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía</i>	Coidado da contorna ambiental e dos seres vivos	<ul style="list-style-type: none"> - Interactuar coa contorna natural de maneira respectuosa. - Comprometerse co uso responsable dos recursos naturais para promover un desenvolvemento sustentable. - Respectar e preservar a vida dos seres vivos da súa contorna. - Tomar conciencia dos cambios producidos polo ser humano na contorna natural e as repercusións para a vida futura.
	Vida saudable	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico. - Xerar criterios persoais sobre a visión social da estética do corpo humano fronte ao seu coidado saudable.
	A ciencia no día a día	<ul style="list-style-type: none"> - Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá. - Aplicar métodos científicos rigorosos para mellorar a comprensión da realidade circundante en distintos ámbitos (biolóxico, xeolóxico, físico, químico, tecnolóxico, xeográfico...). - Manexar os coñecementos sobre ciencia e tecnoloxía para solucionar problemas, comprender o que ocorre ao noso ao redor e responder preguntas.
	Manexo de elementos matemáticos	<ul style="list-style-type: none"> - Coñecer e utilizar os elementos matemáticos básicos: operacións, magnitudes, porcentaxes, proporcións, formas xeométricas, criterios de medición e codificación numérica, etc. - Comprender e interpretar a información presentada en formato gráfico. - Expresarse con propiedade na linguaxe matemática.

	Razoamento lóxico e resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar a información utilizando procedementos matemáticos. - Resolver problemas seleccionando os datos e as estratexias apropiadas. - Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.
<i>Comunicación lingüística</i>	Comprensión: oral e escrita	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender o sentido dos textos escritos e orais. - Manter unha actitude favorable cara á lectura.
	Expresión: oral e escrita	<ul style="list-style-type: none"> - Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia. - Utilizar o vocabulario adecuado, as estruturas lingüísticas e as normas ortográficas e gramaticais para elaborar textos escritos e orais. - Compor distintos tipos de textos creativamente con sentido literario.
	Normas de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Respetar as normas de comunicación en calquera contexto: quenda de palabra, escoita atenta ao interlocutor... - Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros, nas diversas situacións comunicativas.
	Comunicación noutras linguas	<ul style="list-style-type: none"> - Entender o contexto sociocultural da lingua, así como a súa historia para un mellor uso da mesma. - Manter conversacións noutras linguas sobre temas cotiáns en distintos contextos. - Utilizar os coñecementos sobre a lingua para buscar información e ler textos en calquera situación. - Producir textos escritos de diversa complexidade para o seu uso en situacións cotiás ou en materias diversas.
<i>Competencia dixital</i>	Tecnoloxías da información	<ul style="list-style-type: none"> - Empregar distintas fontes para a procura de información. - Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade. - Elaborar e publicitar información propia derivada de información obtida a través de medios tecnolóxicos.

	Comunicación audiovisual	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitir informacións diversas. - Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación.
	Utilización de ferramentas dixitais	<ul style="list-style-type: none"> - Manexar ferramentas dixitais para a construción de coñecemento. - Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vida diaria. - Aplicar criterios éticos no uso das tecnoloxías.
<i>Conciencia e expresións culturais</i>	Respecto polas manifestacións culturais propias e alleas	<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), e cara ás persoas que contribuíron ao seu desenvolvemento. - Valorar a interculturalidade como unha fonte de riqueza persoal e cultural. - Apreciar os valores culturais do patrimonio natural e da evolución do pensamento científico.
	Expresión cultural e artística	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar sentimentos e emocións mediante códigos artísticos. - Apreciar a beleza das expresións artísticas e as manifestacións de creatividade e gusto pola estética no ámbito cotián. - Elaborar traballos e presentacións con sentido estético.
<i>Competencias sociais e cívicas</i>	Educación cívica e constitucional	<ul style="list-style-type: none"> - Coñecer as actividades humanas, adquirir unha idea da realidade histórica a partir de distintas fontes, e identificar as implicacións que ten vivir nun Estado social e democrático de dereito referendado por unha constitución. - Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola.
	Relación cos demais	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos. - Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de participación establecidos. - Recoñecer riqueza na diversidade de opinións e ideas.

	Compromiso social	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a comportarse desde o coñecemento dos distintos valores. - Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela. - Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades. - Involucrarse ou promover accións cun fin social.
<i>Sentido de iniciativa e espírito emprendedor</i>	Autonomía persoal	<ul style="list-style-type: none"> - Optimizar recursos persoais apoiándose nas fortalezas propias. - Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas. - Ser constante no traballo, superando as dificultades. - Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa.
	Liderado	<ul style="list-style-type: none"> - Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos. - Contaxiar entusiasmo pola tarefa e ter confianza nas posibilidades de alcanzar obxectivos. - Priorizar a consecución de obxectivos grupais sobre os intereses persoais.
	Creatividade	<ul style="list-style-type: none"> - Xerar novas e diverxentes posibilidades desde coñecementos previos de un tema. - Configurar unha visión de futuro realista e ambiciosa. - Atopar posibilidades na contorna que outros non aprecian.
	Emprendemento	<ul style="list-style-type: none"> - Optimizar o uso de recursos materiais e persoais para a consecución de obxectivos. - Mostrar iniciativa persoal para iniciar ou promover accións novas. - Asumir riscos no desenvolvemento das tarefas ou os proxectos. - Actuar con responsabilidade social e sentido ético no traballo.
<i>Aprender a aprender</i>	Perfil de aprendiz	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas... - Xestionar os recursos e as motivacións persoais en favor da aprendizaxe. - Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe.
	Ferramentas para estimular o pensamento	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar estratexias para a mellora do pensamento creativo, crítico, emocional, interdependente...

		<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver estratexias que favorezan a comprensión rigorosa dos contidos.
	Planificación e avaliación da aprendizaxe	<ul style="list-style-type: none">- Planificar os recursos necesarios e os pasos que se han de realizar no proceso de aprendizaxe.- Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os pasos seguintes en función dos resultados intermedios.- Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe.- Tomar conciencia dos procesos de aprendizaxe.

3.- Obxectivos

Para a redacción dos obxectivos da programación didáctica tivéronse en conta:

1. Os Fins da educación para a ESO

A educación secundaria obrigatoria ten por finalidade lograr que os alumnos e as alumnas adquiren os elementos básicos da cultura, nomeadamente nos seus aspectos humanístico, artístico, científico e tecnolóxico; desenvolver e consolidar neles/as hábitos de estudo e de traballo; preparamos/as para a súa incorporación a estudos posteriores e para a súa inserción laboral, e formalos/as para o exercicio dos seus dereitos e das súas obrigas na vida como cidadáns e cidadás.

2. Obxectivos Xerais da Etapa

A Educación Secundaria Obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e as alumnas as capacidades que lles permitan:

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

b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os

estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.

d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.

e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.

f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.

g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.

h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.

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

l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a

outras culturas do mundo.

m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

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

ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

A Materia de E.F. contribuirá primordialmente os seguintes: a, b, c, d, g, l, m, n, ñ.

3. As competencias básicas

Comunicación lingüística (CCL).

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

Competencia dixital (CD).

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociais e cívicas (CSC).

Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

Conciencia e expresións culturais (CCEC).

4. Os Obxectivos Xerais da Área de Educación Física para a E.S.O.

5. As finalidades e ideais que se plasman no Proxecto Educativo de Centro.

6. Os criterios de Avaliación que determina a administración, que establecen os mínimos que o alumnado debe alcanzar ao longo do curso, e que serán expostos máis adiante.

7. As características psicolóxicas, fisiolóxicas e do desenvolvemento motor, é dicir, a perspectiva psicopedagóxica, así como tamén as perspectivas referidas a experiencias previas (capacidades adquiridas na Educación Primaria e o primeiro ciclo da Educación Secundaria) e a lóxica interna da área.

A concrección dos obxectivos para o 1º ESO

1. Recoñecer de xeito básico a estrutura dunha sesión

2. Ser capaz de relacionar a Intensidade do esforzo con diferentes aspectos da condición física

3. Asearse o final das sesións como hábito saudable

4. Participación en actividades grupais

5. Respetar as normas

6. Asumir as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos

7. Amosar deportividade no papel de participante e espectador

8. Respetar a compañeiros y adversarios

9. Respetar o entorno

10. Analizar criticamente as actitudes e estilos de vida
11. Activar protocolos de emerxencia
12. Colaborar na realización e preparación de bailes y danzas
13. Distinguir o impacto da alimentación sobre o organismo
14. Alcanzar niveis de Condición Física saudable
15. Aplicar os aspectos básicos dos fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas e prevención de lesións
16. Aplicar os aspectos básicos de técnicas e habilidades específicas dos deportes traballados
17. Mellorar o nivel de execución dos deportes practicados
18. Aplicar técnicas básicas de orientación
19. Mellorar os mecanismos a percepción, decisión e execución nos deportes realizados.

A través das Unidades Didácticas, deberán transformarse en obxectivos didácticos.

A concreción dos obxectivos para o 2º ESO

1. Coñecer as fases de activación e recuperación da actividade física.
2. Aplicar as fases de activación e recuperación.
3. Seleccionar xogos e actividades apropiadas a cada fase.
4. Aceptar e respetar as regras das actividades, xogos e deportes.
5. Aceptación do seu propio nivel de execución e o dos demais.
6. Colaborar nas actividades grupais, asumindo responsabilidades.
7. Aproveitar as posibilidades que nos da o entorno para a práctica de actividades físico deportivas e recreativas.

8. Respetar as normas para respetar o entorno natural e urbano.
9. Analizar os estilos de vida relacionados coa saúde e o tratamento do corpo.
10. Analizar os riscos para a súa prevención.
11. Coñecer o protocolo básico de primeiros auxilios.
12. Por en práctica o protocolo básicos de primeiros auxilios.
13. Empregar de forma responsable o material.
14. Utilizar as TIC
15. Utilizar técnicas corporais básicas.
16. Crear e por en práctica unha secuencia de movementos.
17. Relacionar diferentes tipos de actividade física e alimentación e o seu impacto na saúde.
18. Relacionar as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática.
19. Coñecer os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.
20. Adaptar a intensidade do esforzo utilizando a frecuencia cardíaca.
21. Alcanzar niveles de condición física saudables.
22. Aplicar os fundamentos da hixiene postural.
23. Realizar os movementos implicados no modelos técnico tácticos de forma axeitada.

A través das Unidades Didácticas, deberán transformarse en obxectivos didácticos.

A concreción dos obxectivos para o 3º ESO

1. Comprender os efectos duradeiros do adestramento das distintas capacidades físicas sobre o desenvolvemento e función dos distintos aparellos e sistemas do corpo humano.
2. Coñecer e valorar os efectos beneficiosos que a práctica regular da

actividade física e unha correcta alimentación teñen para a saúde física e psíquica.

3. Coñecer os riscos, contraindicacións, precaucións e medidas hixiénicas a adoptar na práctica regular de actividades físicas.

4. Asumir a responsabilidade no mantemento e desenvolvemento da condición física como medio de mellora da saúde e en consecuencia da calidade de vida.

5. Utilizar a frecuencia cardíaca como indicador de intensidade.

6. Utilizar probas de avaliación das capacidades físicas de flexibilidade, resistencia aeróbica e forza resistencia.

7. Elaborar e realizar de forma autónoma quecementos xerais.

8. Calcular inxesta e gasto calórico.

9. Adoptar posturas correctas na realización de actividades físicas e deportivas.

10. Incrementar a súa condición física demostrando autoesixencia e superación.

11. Realizar tarefas de mellora da condición física facendo un tratamento discriminado das capacidades de flexibilidade, resistencia aeróbica e forza resistencia.

12. Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, e colectivas, aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo adaptadas e reais.

13. Participar en xogos e deportes de carácter recreativo, con independencia do nivel alcanzado, mostrando actitudes de compañeirismo, tolerancia e deportividade.

14. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.

15. Aprender a utilizar os recursos que proporciona o medio natural para a realización de actividades físicas.

16. Desenvolver actividades que contribúan á mellora da calidade de vida e ocupación do tempo libre.

17. Realizar actividades deportivas e recreativas no medio natural, respectando a súa conservación e contribuíndo á súa mellora.

18. Realizar actividades no medio natural que teñan como finalidade aprender a desenvolverse nel.

19. Coñecer e utilizar os elementos e normas de seguridade nas actividades deseñadas.

20. Valorar como hábito saudable a capacidade de controlar o noso corpo en relación coa relaxación, respiración, concentración, ton muscular e postura.

21. Realizar con disposición favorable e desinhibición exercicios rítmicos, bailes e danzas de forma individual, por parellas e colectivas.

22. Valorar e utilizar como medio de comunicación as actividades rítmicas e de expresión.

A través das Unidades Didácticas, deberán transformarse en obxectivos didácticos.

A concrección de obxectivos para 4ºESO

1. Diseñar as fases de activación e recuperación axeitadamente.
2. Coñecer o papel de estas fases como medio de prevención de lesións.
3. Planificar eventos e campionatos.
4. Valorar as actividades físicas deportivas tradicionais na sociedade actual.

5. Manter unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos.
6. Respetar os diferentes niveis de competencia motriz.
7. Verificar as condicións para unha práctica segura.
8. Identificar as lesións máis frecuentes derivadas da práctica da actividade física.
9. Describir os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou situacións de emerxencia.
10. Traballar en equipo.
11. Utilizar as TIC
12. Elaborar composición de carácter artístico expresivo.
13. Coñecer as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable.
14. Ralacionar exercicios de tonificación e flexibilidade para compensar actitudes posturais inadecuadas.
15. Coñecer os efectos do tabaco e o alcohol.
16. Valorar as necesidades de alimentación e hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
17. Realizar habilidades específicas axustados a un entorno cambiante.
18. Aplicar correctamente a estratexia.
19. Relacionar as actividades na natureza coa saúde e calidade de vida.

A través das Unidades Didácticas, deberán transformarse en obxectivos didácticos.

A concreción de obxectivos para 1º bacharelato

1. Coñecer as saídas profesionais relacionada coa educación física.
2. Empregar as TIC

3. Crear e desenvolver composicións artísticas.
4. Integrar os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física.
5. Alcanzar os seus obxectivos poñendo en práctica un plan de actividade física.
6. Avaliar a súa condición física e coordinaiva de forma autónoma.
7. Perfeccionar as súas habilidades específicas.
8. Adaptar ditas habilidades nun contexto competitivo.
9. Aplicar os fundamentos técnico tácticos.

A través das Unidades Didácticas, deberán transformarse en obxectivos didácticos.

4.- Contidos

4.1.- Secuenciación de contidos

Está é a temporalización e secuenciación das U.D. para o 1º curso da E.S.O.:

Nº e TITULO	Nº SESIÓNS E DATAS	BLOQUES DE CONTIDOS
1 "Todo un curso por diante II"	2 sesións	Todos os bloques
	1º trimestre	
2 "Imos avaliar a nosa condición física I"	9 sesións	Bloque 3
3 "Coidamos a nosa saúde I "	1º(3), 2º(3) e 3º (3) trimestres 9 sesións	Bloque 3
	1º, 2º, 3º trimestre	
4 "Aprendemos a xogar en equipo"	6 sesións	Bloque 4
5 "Somos atletas"	1º trimestre 4 sesións	Bloque 4
6 "Ritmo"	1º trimestre 6 sesións	Bloque 2
7 "O circo"	2º trimestre 8 sesións	Bloque 2
8 "Xogamos"	2º trimestre 5 sesións	Bloque 4
9 "Implementos"	3º trimestre 8 sesións	Bloque 4
10 "Imos de sendeiros"	3º trimestre 4 sesións	Bloque 4
	3º trimestre	

Está é a temporalización e secuenciación das U.D. para o 2º curso da E.S.O.:

Nº e TITULO	Nº SESIÓN E DATAS	BLOQUES DE CONTIDOS
1 "Todo un curso por diante II"	2 sesións	Todos os bloques
	1º trimestre	
2 "Imos avaliar a nosa condición física II"	9 sesións	Bloque 3
	1º(3), 2º(3) e 3º (3) trimestres	
3 "Coidamos a nosa saúde II"	9 sesións	Bloque 3
	1º trimestre	
4 "Balonmano"	6 sesións	Bloque 4
	1º trimestre	
5 "Danzas do mundo"	4 sesións	Bloque 2
	1º trimestre	
6 "Atletismo: saltos"	10 sesións	Bloque 4
	2º trimestre	
7 "Deportes raqueta"	10 sesións	Bloque 4
	2º trimestre	
8 "Xogamos"	5 sesións	Bloque 4
	3º trimestre	
9 "O circo 2"	5 sesións	Bloque 2
10 "Por que nos perdemos?"	4 sesións	Bloque 3 Bloque 4
	3º trimestre	

Está é a temporalización e secuenciación das U.D. para o 3º curso da E.S.O.:

Nº e TITULO	Nº SESIÓNS E DATAS	BLOQUES DE CONTIDOS
1 "Todo un curso por diante	2 sesións	Todos os bloques
III"	1º trimestre	
2 "Imos avaliar a nosa condición física III"	7 sesións	Bloque 3
3 "Coidamos a nosa saúde	1º(3), 2º(2) e 3º (2) trimestres 6 sesións	Bloque 3
III"	1º trimestre	
4 "Futboleamos"	8 Sesións	Bloque 4
5 "Ritmo II"	1º trimestre 6 Sesións	Bloque 2
6 "1º auxilios"	2º trimestre 3 Sesións	Bloque 3
7 "Respiramos e relax "	2º trimestre 6 Sesións	Bloque 3
8 "Practicamos deporte individual"	2º trimestre 5 Sesións (Atletismo:2º trimestre	Bloque 4
lanzamos)		
9 "bádminton"	10 sesións	Bloque 4
10 "Xogamos coma os nosos avós I"	3º trimestre 5 sesións	Bloque 4
11 "Gozamos da natureza III"	3º trimestre 3 sesións	Bloque 4
	3ª trimestre	

Está é a temporalización e secuenciación das U.D. para o 4º curso da E.S.O.:

Nº e TITULO	Nº SESIÓNS E DATAS	BLOQUES DE CONTIDOS
1 "Todo un curso por diante	2 sesións	Todos os bloques
IV"	1º trimestre	
2 "Imos avaliar a nosa	4 sesións	Bloque 3
condición física IV"	1º(2), 2º(2) e 3º (2) trimestres	
3 "Coidamos a nosa saúde	6 sesións	Bloque 3
IV"	1º trimestre	
4 "Deportes colectivos: volei"	8 Sesións	Bloque 4
	1º trimestre	
5 "Ritmo II"	6 Sesións	Bloque 2
	1º trimestre	
6 "1º auxilios"	5 Sesións	Bloque 3
	2º trimestre	
7 "Acrosport"	6 Sesións	Bloque 2
	2º trimestre	
8 "Practicamos deporte	10 Sesións	Bloque 4
individual" (ximnásticas)	2º trimestre	
9 "Deportes raqueta"	10 sesións	Bloque 4
	3º trimestre	
10 "Xogamos coma os nosos	5 sesións	Bloque 4
avós II"	3º trimestre	
11 "Gozamos da natureza II"	3 sesións	Bloque 4
	3ª trimestre	

O Bloque de contidos de 1.Contidos comúns, traballase a través de todas as U.D., posto que é un requisito indispensable que se vai a por en práctica en calquera sesión. Sinalámolo na temporalización naquelas U.D. na que o traballamos de xeito explícito. Os temas transversais impregnarán a práctica docente.

Está é a temporalización e secuenciación das U.D. para o 1º curso de Bacheralato

Nº e TITULO	Nº SESIÓN E DATAS	BLOQUES DE CONTIDOS
1 "Todo un curso por diante	2 sesións	Todos os bloques
IV"	1º trimestre	
2 "Imos avaliar a nosa	4 sesións	Bloque 3
condición física V"	1º(2), 2º(2) e 3º (2) trimestres	
3 "Coidamos a nosa saúde V"	6 sesións	Bloque 3
	1º trimestre	
4 "Deportes colectivos: fútbol"	8 Sesións	Bloque 4
	1º trimestre	
5 "Ritmo III"	6 Sesións	Bloque 2
	1º trimestre	
6 "Entrenamiento deportivo"	5 Sesións	Bloque 3
	1º e 2º trimetre	
7 "Bádminton"	6 Sesións	Bloque 2
	2º trimestre	
8 "Practicamos deporte	10 Sesións	Bloque 4
individual" (ximnásticas)	2º trimestre	
9 "Volei"	10 sesións	Bloque 4
	3º trimestre	
10 "Xogamos coma os nosos	5 sesións	Bloque 4
avós II"	3º trimestre	
11 "Gozamos da natureza II"	3 sesións	Bloque 4
	3ª trimestre	

5 - Estándares de aprendizaxe avaliáveis

5.1.- Temporalización

1º ESO

1º AVALIACIÓN

EFB 1.1.1. /EFB 1.1.3. /EFB 3.2.1. / EFB 4.2.1. /EFB 2.2.2.

2º AVALIACIÓN

EFB 1.3.3. /EFB 1.4.1. /EFB 1.4.2. /EFB 2.1.1. /EFB 2.1.2. /EFB 2.1.3.

/ EFB 3.1.1. /EFB 3.1.2. /EFB 3.1.3.

3º AVALIACIÓN

EFB 1.1.2. /EFB 1.3.1. /EFB 1.3.2. /EFB 4.1.4

TRANVERSAIS

EFB 1.2.1. /EFB 1.2.2. /EFB 1.2.3. /EFB 1.5.1. /EFB 1.5.2.

1º Y 3º AVALIACIÓN

EFB 4.1.1. /EFB 4.1.2. /EFB 4.1.3

2º ESO

1º AVALIACIÓN

EFB 1.1.1. /EFB 1.1.3. /EFB 3.2.1. / EFB 4.2.1.

2º AVALIACIÓN

EFB 1.3.3. /EFB 1.4.1. /EFB 1.4.2. /EFB 2.1.1. /EFB 2.1.2. /EFB 2.1.3.

/ EFB 3.1.1. /EFB 3.1.2. /EFB 3.1.3.

3º AVALIACIÓN

EFB 1.1.2. /EFB 1.3.1. /EFB 1.3.2. /EFB 4.1.4

TRANVERSAIS

EFB 1.2.1. /EFB 1.2.2. /EFB 1.2.3. /EFB 1.5.1. /EFB 1.5.2.

1º Y 3º AVALIACIÓN

EFB 4.1.1. /EFB 4.1.2. /EFB 4.1.3

3º ESO

1º AVALIACIÓN

EFB 1.1.1./EFB 3.1.1. /EFB 3.1.2. /EFB 3.1.3. /EFB 3.1.4. /EFB
3.2.1. /EFB 4.2.1. /EFB 4.2.2. /EFB 4.2.3 /EFB 4.2.4.

2º AVALIACIÓN

EFB 1.3.3. /EFB 1.4.1. /EFB 1.4.2. /EFB 1.5.1. /EFB 1.5.2. /EFB 2.1.1.
/EFB 2.1.3. /EFB 2.1.4.

3º AVALIACIÓN

EFB 1.1.2. /EFB 1.1.3. /EFB 1.3.1. /EFB 1.3.2. /EFB 1.4.3. /EFB 4.1.5.

TRANVERSAIS

EFB 1.2.1. /EFB 1.2.2. /EFB 1.2.3. /EFB 3.1.5. /EFB 3.1.6. /EFB 3.2.2.
/EFB 3.2.3. /EFB 3.2.4. /EFB 4.1.1. /EFB 4.1.2. /EFB 4.1.3. /

4ºESO

1º AVALIACIÓN

EFB 1.1.1./EFB 3.1.1. /EFB 3.1.2. /EFB 3.1.3. /EFB 3.1.4. /EFB
3.2.1. /EFB 4.2.1. /EFB 4.2.2. /EFB 4.2.3 /EFB 4.2.4.

2º AVALIACIÓN

EFB 1.3.3. /EFB 1.4.1. /EFB 1.4.2. /EFB 1.5.1. /EFB 1.5.2. /EFB 2.1.1.
/EFB 2.1.3. /EFB 2.1.4.

3º AVALIACIÓN

EFB 1.1.2. /EFB 1.1.3. /EFB 1.3.1. /EFB 1.3.2. /EFB 1.4.3. /EFB 4.1.5.

TRANVERSAIS

EFB 1.2.1. /EFB 1.2.2. /EFB 1.2.3. /EFB 3.1.5. /EFB 3.1.6. /EFB 3.2.2.

5.2.- Grao mínimo de consecución para superar a materia

1º ESO

O alumno o rematar o curso debe de ser capaz de:

- recoñecer a estrutura dunha sesión
- realizar de forma autónoma exercicios de quecemento e volta a calma
- asearse o finalizar a sesión
- tratar con deportividade e respecto a compañeiros, adversarios e árbitros (menos de tres amonestacións na aula de E.F.)
- participar nas actividades propostas con esforzo e espírito de superación (menos de tres notas negativas por actitude por avaliación)
- por en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia (coñece o concepto PAS)
- utilizar as TICS de forma básica (realiza un traballo en writer e en opendocument utilizando internet com medio de consulta)
- participar en danzas sinxelas (realiza unha danza de forma básica)
- recoñece o impacto da alimentación na saúde (e capaz de relacionar alimentación e saúde)
- adapta a intensidade do esforzo controlando a F.C. (e capaz de atopar a sua frecuencia cardiaca e saber que depende da intensidade do esforzo)

- executar habilidades motrices básicas vinculadas a accións deportivas. (a lo menos duas habilidades básicas de cada un dos deportes o actividades practicadas)
- practicar actividades e xogos para a aprendizaxe de deportes individuais (menos de tres faltas ou sesións non realizadas sin xustificante médico)
- executar fundamentos técnico-tácticas sinxelos dos deportes colectivos (a lo menos dous fundamentos de cada un dos deportes colectivos realizados)
- mellorar o mecanismo de percepción- decisión- execución
- utilizar técnicas básicas de orientación y progresión no medio natural. (e capaz de orientarse polo sol o outro medio dos explicados)

2º ESO

O alumno o rematar o curso debe de ser capaz de:

- Seleccionar xogos e exercicios axeitados o quecementos e voltas a calma (seleccionar dous xogos para cada unha das partes da sesión)
- Asearse e cambiarse o rematar a sesión
- Tratar con deportividade compañeiros, adversarios e arbitro (menos de duas amonestacións en clase de E.F.)
- Coñecer o protocolo básico de primeiros auxilios. (coñecer o concepto de PAS e que facer para protexer e avisar)
- Realizar danzas e bailes sinxelos. (participar nun baile sinxelo)
- Vincular as capacidades físicas e coordinativas cos sistemas

do organismo. (relacionar dúas capacidades físicas ou coordinativas cos diferentes sistemas)

- Controlar a intensidade do esforzo utilizando a F.C. (atopar a nosa frecuencia cardiaca e relacionala co esforzo)
- Coñecer os efectos que a practicar regular de actividade física ten sobre a saúde. (relacionar actividade física e saúde)
- Realizar de forma sinxela un plan de mellora para a saúde. (planificar tres actividaes para a mellora da saúde)
- Coñecer as posturas mais axeitadas no noso desempeño habitual. (coñecer tres aspectos da vida cotia donde temos mala postura e describir a axeitada)
- Ser capaz de practicar de forma axeitada, respetando o regulamento e utilizando adecuadamente en actividades facilitadas as habilidades técnico tácticas necesarias.
- Aplicar de forma axeitada técnicas de orientación no medio natural. (coñece a lo menos tres técnicas de orientación no medio natural)

3º ESO

O alumno o rematar o curso debe de ser capaz de:

- relacionar intensidade do esforzo e F.C. (relaciona as partes da sesión e intensidade)
- Diseñar e realizar cada fase da sesión (e capaz de diseñar as partes dunha sesión)
- respectar as regras, así coma a compañeiros e adversarios

- recoñecer os distintos estereotipos corporais, e analizar criticamente a súa relación coa saúde (recoñece a lo menos dous estereotipos)
- por en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia en caso de accidente (coñece o concepto de PAS, e aplica a protección e o aviso)
- realizar unha exposición razoada dun tema utilizando as TIC (consultar internet, realizar unha presentación e unha exposición razoada)
- creación dunha composición coreográfica sinxela (participar na creación dunha coreografía)
- recoñecer e traballar as distintas capacidades físicas e coordinativas (Mellora as súas capacidades físicas e coordinativas, aplicación de test)
- recoñecer os efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación (comprende o impacto da actividade física e da alimentación na saúde)
- coñecer a capacidade de adaptación do organismo e a súa relación co adestramento (coñecer SGA)
- relacionar intensidade, volume e densidade cos sistemas metabólicos e de obtención de enerxía
- avaliar de forma autónoma a condición física (ser capaz de facer por si mesmo os test de C.F.)
- elaborar e por en práctica un programa básico para a mellora da condición física (e capaz de elaborar unha

planificación sinxela)

- coñecer os métodos básicos de adestramento (enumerar os métodos básicos de adestramento da resistencia e flexibilidade)
- utilizar técnicas básicas de respiración e relaxación (coñecer as técnicas básicas de respiración e relaxación)
- realizar na práctica deportiva e na vida cotiá as actividades con ergonomía e hixiene postural
- realizar correctamente habilidades motrices de deportes individuais e colectivos
- aplicar técnicas básicas de orientación
- aplicar en situacións reais de xogo habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas a deportes colectivos

4º ESO

O alumno o rematar o curso debe de ser capaz de:

- Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación de forma axeitada. (analiza a sesión, realiza actividades de quecemento e volta a calma de maneira axeitada)
- Efectuar as prácticas hixiénicas e posturais correspondentes a cada momento.
- Aplicar o protocolo básico de primeiros auxilios. (PAS, protexe de forma axeitada, avisa e realiza os procedementos básicos de socorro)
- Tomar medidas de prevención de lesións (manexa tres

actitudes de axuda a prevención de lesións)

- Planificar campeonatos deportivos. (e capaz de facer un cuadro de competición de forma axeitada, así como establecer unhas normas mínimas)
- Crear un composición artístico expresiva. (crea unha coreografía sinxela)
- Coñecer os efectos nocivos de determinados hábitos de vida (reflexionar tres hábitos nocivos e os seus efectos)
- Elaborar e por en práctica un plan de traballo das capacidades físicas relacionadas coa saúde (elabora unha planificación mensual dunha capacidade física, respetando as leis do entreno deportivo)
- Coñecer a repercusión dunha alimentación axeitada (tres efectos dunha alimentación deficiente)
- Realizar exercicios para unha correcta hixiene postural. (coñecer tres exercicios que melloren a nosa hixiene postural)
- Aplicar métodos de respiración e relaxación (aplicar a lo menos un método de respiración e outro de relaxación)
- Aplicar en situación reais de xogo habilidades motrices técnico tácticas e estratéxicas aplicadas a diferentes deportes.

5.3.- Procedementos e instrumentos de avaliación

- Procedementos de observación:

+ Instrumentos de apreciación

* Por observación directa: rexistro anecdótico.

* Por observación indirecta: listas de control; escalas de clasificación

ou puntuación: escalas ordinais, escalas numéricas, escalas descritivas e escalas gráficas.

- Procedementos de experimentación:

+ Probas de execución.

+ Test, baterías de carácter xeral e de saúde.

6.- Metodoloxía didáctica

Seguindo os principios que guían a reforma educativa basearémonos no construtivismo, buscando que o alumno este disposto a asumir o papel de construír a súa propia aprendizaxe. Isto supón empregar metodoloxías que permitan ao alumno traballar de xeito cada vez máis autónomo.

O obxectivo é estruturar xerarquicamente o coñecemento a adquirir e os contidos da nosa área para favorecer a aprendizaxe construtiva significativa, onde predomine a actividade do alumno, a súa autonomía (que aprenda a tomar decisións), o seu autocontrol, a súa creatividade, o seu interese, a súa socialización. Buscaremos polo tanto evolucionar dende o ensino masivo ao individualizado, dende a directividade á emancipación e da aprendizaxe receptiva á que se produce por descubrimento. Isto será determinante na adquisición das competencias básicas de **aprender a aprender** e de **sentido da iniciativa e espírito emprendedor**.

O proceso de ensino-aprendizaxe debe de partir do desenvolvemento evolutivo do alumno, respectando os estadios evolutivos e as súas posibilidades de aprendizaxe para que exista unha aprendizaxe significativa e construída por si mesmo. Para iso é necesario que tanto o profesor como o alumno adopten un papel determinado no devandito proceso:

- profesor:

+ Deberá enlazar as aprendizaxes novas cos previos a través de:

* Proporcionar contidos potencialmente significativos.

* Establecer relacións entre os contidos propios da área con outras

áreas.

* Non perder de vista o carácter procedimental da área de E.F. (dentro

dunha perspectiva globalizadora dos contidos).

+ Deberá xerar procesos reflexivos a través de: Metodoloxía activa e

investigadora; fomentando un pensamento crítico e creador.

- alumno:

+ Actitude favorable ante a área e os seus contidos.

+ Intensa actividade.

* Perspectiva do próximo paso (actitude de superación, desenvolver o seu potencial).

Os **criterios** a ter en conta á hora de decidir a metodoloxía máis indicada son:

- Partir do nivel de desenvolvemento dos alumnos, dos seus intereses e motivacións.

- Asegurar a construción de aprendizaxes significativas.

- Buscar a autonomía do alumnado.

- Formular actividades abertas que atendan a diversidade do alumnado.

As **estratexias metodolóxicas** que se usarán serán moi variadas en función dos obxectivos e contidos de cada sesión, pero éstas serán as máis habituais:

- Respecto aos **estilos de ensino** irase combinando: o *estilo tradicional (asignación de tarefas)*; o *individualizador (traballo por grupos por intereses ou niveis, ensino modulado)*, que permite que o alumno realice a tarefa ao seu nivel; os que posibilitan a *participación (ensino recíproco, grupos reducidos, microensino)* para a mellora da capacidade de observación e estudo do adversario; os que implican a *socialización* (interdisciplinaridade, roles) no ensino dos deportes de equipo; os que implican *cognoscitivamente* ó alumno (*descubrimiento guiado e resolución de problemas*), moi importantes na aprendizaxe da táctica, os seus sistemas e fundamentos; e os que fomentan a *creatividade* para a práctica de expresión, coreografías,...

- As **estratexias na práctica** serán *globais*, que favorecen a transferencia da aprendizaxe a outros contextos, aínda que en determinadas circunstancias utilizaremos a *analítica*.

- A **condución da clase** será *instructiva e participativa*.

- A **organización dos grupos** dependerá da actividade que se organice, pero normalmente será *libre* xa que o alumnado dispón de criterios válidos adquiridos en etapas anteriores. Ás veces se proporá que os grupos sexan *homoxéneos/heteroxéneos* en función do obxectivo e características da actividade.

- O **control da clase** levarase a cabo atendendo os seguintes aspectos:

+ Control da continxencia: previsión e eliminación de todas as posibles situacións que poidan implicar riscos para os alumnos.

+ Distribución da actividade e do esforzo físico: evítase a monotonía na realización das tarefas, os tempos de espera, as interrupcións, e o exceso de intervencións por parte do profesor; ademais respectarase as pausas de esforzo/recuperación.

+ Tempo de actividade: orientado a conseguir unha dinámica na realización das tarefas que reporte un maior tempo de actividade física aos alumnos (priorizar a práctica).

+ Búscase tamén un clima positivo e motivador, para o que se recomendan as técnicas de motivación baseadas na disonancia cognitiva, no coñecemento de resultados por parte do alumno, na incitación á superación persoal.

- Seguindo a metodoloxía construtivista e tomando aos alumnos como elementos activos da aprendizaxe, a miña práctica docente estará baseada fundamentalmente na realización de **actividades**, que terán as seguintes características:

+ As actividades estarán adecuadas tanto ás características psicolóxicas do alumnado ao que van destinadas como aos contidos curriculares (conectadas cos obxectivos, contidos e criterios de avaliación).

+ Serán claras e doadas de entender, pois os enunciados estarán formulados nunha linguaxe sinxela e precisa, para facilitar a súa comprensión e que os alumnos

saiban que teñen que facer e como teñen que facelo.

- + Secuenciaranse en diferentes graos de dificultade, co fin de axustarse aos distintos ritmos da aprendizaxe dos alumnos.

- + Serán orixinais, variadas, e pretas á realidade do alumnado, para evitar a monotonía e que actúen como estímulo para aumentar os niveis de motivación.

- + En canto ao seu número, serán suficientes para acadar as aprendizaxes previstas, e dicir, proporcionalmente equilibradas en relación aos contidos propostos.

- + Serán gratificantes para os alumnos, facendo compatible o carácter “lúdico” coa eficacia didáctica e rigor científico.

- + Serán doadamente avaliáveis.

Levaranse a cabo diferentes tipos de actividades segundo a súa finalidade: actividades de *introducción-motivación*; de *detección de coñecementos previos*; de *desenvolvemento*; de *ampliación*; de *reforzo*; de *avaliación*.

Os **tipos de tarefas** (Famose, (1982)), serán utilizadas en función das circunstancias, e serán fundamentalmente as *no definidas tipo 1*, *semidefinidas* e *definidas*.

A **atención á diversidade** como consecuencia da individualización tratarémola considerando as diferenzas en capacidades e bagaxe motora, así como en estilos e ritmos de aprendizaxe, realizando as oportunas adaptacións curriculares que a nivel práctico se traducen en: modificación de espazos, normas, agrupamentos, materiais, cambios na metodoloxía, diversificación de actividades, gradación dos criterios de avaliación, priorización de contidos, adaptación de obxectivos,...

Podemos establecer grupos por niveis, modificar a complexidade da actividade ante problemas de aprendizaxe, incidir no progreso individual en función do nivel de partida, que os alumnos con bo dominio colaboren cos que presenten un nivel máis baixo, así como facer que os *alumnos lesionados* colaboren nas tarefas de organización,

coavaliación... e realizarlles adaptacións curriculares se están lesionados para toda a unidade, (traballos por escrito complementarios respectando os obxectivos e contidos que non teña carácter motor; participar como árbitros; coavaliación). (Anexo 3)

As **rutinas organizativas** serán as seguintes: 10 minutos de información (control de asistencia e indumentaria deportiva, repaso do traballado da sesión anterior e información breve sobre os obxectivos da sesión) e quecemento, 25 minutos de parte principal ou desenvolvemento e 10 minutos de volta á calma e análise-reflexión (potenciar a reflexión crítica dos alumnos sobre os aspectos traballados).

Deixarase tempo (5 min.) para aseo e desprazamento, sempre que despois teñan clase.

Os rituais de entrada, saída e atención son importantes, indicando ao alumnado onde se sentará á chegada, saída (para a reflexión), e como e onde se ordenará o material (cada mes o realizará un grupo diferente de compañeiros).

7.- Materiais e recursos didácticos

As infraestruturas cumpren os requisitos mínimos en materia de dotación de Centros que imparten ensinanzas de réxime xeral non universitarias establecidas no RD 1537/2003

- Instalacións:

+ Convencionais: pista polideportiva, ximnasio, pista atletismo (mal estado), campo de fútbol de terra (mal estado), pistas exteriores de futbito y baloncesto (semicuberta)

+ Non convencionais: patio de recreo, espazos complementarios, salón de actos, aula de audiovisuais, aula de informática.

- Material deportivo

+ Convencional: propio de calquera departamento de Educación Física (bancos suecos, balóns medicinais, espaldeiras, balóns de fútbol, raquetas de bádminton, ...), necesario para a realización das U.D. cun inventario actualizado.

+ Material non convencional: alternativo, construído a partir de materiais de desfeito, así como outro tomado da vida cotiá.

- Material impreso de consulta:

+ Do profesor: libros de contido disciplinar, libros sobre o proceso de E/A, revistas, publicacións, bibliografía de atención á diversidade, listado de paxinas web actualizado...

+ Do alumno: materiais de aula, caderno de traballo, libros de consulta, revistas e publicacións.

- Material audiovisual e informático

+ Aparatos audiovisuais (televisión, dvd, canon, pc, radio-cd).

- + Soportes audiovisuais (cd's., dvd's, presentacions powerpoint, ...).
- + Recursos musicais.
- + Programas informáticos: de axuda ao profesor, de axuda ao alumno.
 - + Apps para móbiles (runtastic, runkeeper,...)

8.- Avaliación, cualificación e promoción do alumnado

8.1. Concepto

A avaliación é unha actividade sistemática e continuada, integrada dentro do proceso educativo, que ten por obxecto proporcionar a máxima información para mellorar este proceso reaxustando os seus obxectivos, revisando criticamente plans e programas, métodos e recursos, facilitando a máxima axuda e orientación aos alumnos.

Regulada polo Artigo 21 do Decreto, “os referentes para a comprobación do grao de adquisición das competencias e o logro dos obxectivos da etapa nas avaliacións continua e final das materias dos bloques de materias troncais, específicas e de libre configuración autonómicas erán os criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe que figuran no anexo I,II e III” avaliación será continua, en canto que forma parte do proceso de ensino aprendizaxe e terá carácter formativo e orientador permitindo detectar as dificultades no momento que se producen e, en consecuencia, incorporar medidas de ampliación, enriquecemento, reforzo ou de adaptación que permitan garantir a adquisición das aprendizaxes imprescindibles para continuar o proceso educativo do alumno e unha mellor adecuación da práctica docente e integradora.

8.2. Características.

A avaliación deberá ser:

- Integradora: considerará todos os elementos do proceso de ensino-aprendizaxe.
- Personalizada: considerará os diferentes niveis de competencia motora e os

diferentes ritmos de aprendizaxe do alumnado.

- Continua: a actividade de avaliación formará parte dun continuum.
- Formativa: proporcionará información ao alumnado para mellorar o seu proceso.
- Sistemática: planificada.
- Contextualizada: vinculada a un ámbito e a un proceso de ensino-aprendizaxe.

8.3. Finalidades, criterios, metodoloxía e temporalización da avaliación.

Aquí responderemos ás preguntas de ¿para que?, ¿que?, ¿como? e ¿cando avaliar?

En primeiro lugar **¿para que avaliar?** explicará as finalidades da avaliación.

- Determinar o grao en que o alumnado conseguiu os obxectivos previstos. A través da cualificación final que depende da avaliación final.

- Axustar o proceso pedagóxico ás necesidades do alumnado que depende das avaliacións inicial, continua e final.

- Valorar o conxunto da intervención pedagóxica e a programación en xeral, a través da avaliación do profesorado.

En segundo lugar concretaremos **¿que avaliar?**, que responde ao obxecto da avaliación.

O seu carácter integrador, confírelle unha tripla consideración: a) o alumno, b) a práctica docente e c) o proceso de ensino-aprendizaxe.

a) Alumno.

Os criterios de avaliación emanan directamente dos obxectivos e os contidos, e deben guiar todo o proceso de avaliación. Determinan o grao e tipo de aprendizaxe que o alumno debe de alcanzar ao rematar o curso respecto ás capacidades que se determinaron nos obxectivos xerais. Estes criterios teranse en conta á hora de determinar aqueles aspectos que se van avaliar en cada unha das U.D., conseguindo que ao final do curso se vexan superados.

O Decreto 86/2015, establece os criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe para a E.S.O.

1º ESO

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</p> <p>B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</p> <p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p>	<p>B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.</p>	<p>EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p>	CSC CMCCT
			<p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</p>	CSC CAA
			<p>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p>	CSC
m n a b c d l g	<p>B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</p>	CSC
m a c d g l ñ	<p>B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	CSC
			<p>EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	CSC
			<p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p>	CSC
m	B1.11. Prevención de riscos nas	B1.4. Controlar as dificultades e os	EFB1.4.1. Identifica as características	CSC

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
ning	<p>actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</p> <p>B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p>	CSIEE
			<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p>	CSIEE
h i g e b m ñ o	<p>B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p>	CD CCL
			<p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	<p>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</p>	<p>B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.</p>	<p>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</p>	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	<p>B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</p> <p>B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</p>	<p>B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.</p>	<p>EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</p>	CMCCT CAA
			<p>EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</p>	CMCCT
m	B3.4. Métodos básicos para o	B3.2. Desenvolver as capacidades	EFB3.2.1. Iniciase na participación	CAA

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
g f b	desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..	físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
			EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CMCCT CSIEE
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	CAA CSIEE
			EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA CSIEE
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.	CAA CSIEE
			EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración,	CAA CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	

2º de ESO

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA
			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC
m n a b c d l g	<p>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC
			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC
m a c d g l ñ	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC
			EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
			EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC
m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco	CSIEE CSC

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	destas. B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	para si mesmo/a ou para as demais persoas. EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE CSIEE
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL CAA CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade. EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC CCEC CCEC CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e	CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
g	vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.	aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	artístico-expresivas traballadas no ciclo.	
			EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT
			EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC
m g f b	B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
			EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE
			EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a	B4.1. Execución e avaliación de	B4.1. Resolver situacións motoras	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos	CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
b g m	<p>habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p>	<p>individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p>	<p>das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p>	CSIEE
			<p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	CAA CSIEE
a b d g m	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	CAA CSIEE

3º de ESO

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	<p>B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</p> <p>B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</p>	B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.	CSC
			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	CSC
m n a b c d l g	<p>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC
			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC
m a c d g l ñ	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
			EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
			EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC
m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSIEE CSC

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
			EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.	B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
			EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade	CMCCT

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</p> <p>B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</p>		<p>física, a alimentación e a saúde.</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	<p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT CSC</p>
m g f b	<p>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA</p>
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p>	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.		EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	CAA CSIEE
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.	CAA CSIEE
			EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA CSIEE
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

4º de ESO

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b	B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da	B1.1. Deseñar e realizar as fases de	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
g m	análise da actividade física que se vaia realizar. B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	
			EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	CSC
			EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	CSC
a b c d g m	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	CSC
			EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	CSC
			EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC
a b c d e g m ñ	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	CSC
			EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	CSC CCEC
			EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	CSC
a b g	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. B1.6. Protocolos básicos de primeiros	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
m	<p>auxilios.</p> <p>B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.</p>	EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE
			EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	CSIEE
a b c d g m	<p>B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p>	<p>B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.</p>	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	CSC
			EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	CSC
b e g h i m ñ o	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.</p>	<p>B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p>	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL
			EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	CD CCL
			EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
b d g j m n ñ	<p>B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</p>	<p>B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</p>	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	CCEC
			EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e	CCEC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			aceptando propostas.	
Bloque 3. Actividade física e saúde				
b f g h m	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	CMCCT
			EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	CMCCT
			EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CMCCT
b g m	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas. B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CMCCT
			EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCCT
			EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.	CMCCT
			EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.		EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA CSIEE
a b c d g m	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	CAA CSIEE
			EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	CAA CSIEE
			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	CAA CSIEE
f g m	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.	B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	CSC CMCCT
			EFB4.3.2. Relaciona as actividades	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.		físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	CMCCT
			EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCCT

1º de bacharelato

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b c i m ñ p	B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Saídas profesionais.	B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física	EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.	CSC
			EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.	CSC
a b c h m ñ o	B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	CSIEE
			EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.	CSIEE
			EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.	CSIEE
a b c h m ñ o	B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.	B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.	CSC
			EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.	CSC

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
b d e f g l m ñ	B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	CD CCL
			EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.	CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
b d m n ñ p	B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.	EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.	CCEC
			EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.	CCEC
			EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
b d l m ñ	B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. B3.3. Alimentación e actividade física. B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.	B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.	CMCCT
			EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.	CMCCT
			EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.	CMCCT
			EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.	CMCCT
b d i l m	B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento	B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta	EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos	CMCCT

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
ñ	da actividade física para a saúde.	as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	seus intereses persoais.	
	B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.		EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.	CMCCT
	B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.		EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.	CMCCT
	B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.		EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.	CMCCT
	B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.		EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.	CMCCT
			EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.	CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
b d m ñ p	B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.	B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.	EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.	CAA CSIEE
	B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.		EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CAA CSIEE CSC
	B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.		EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.	CAA CSIEE
			EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.	CAA CSIEE
a b c m p	B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na	EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.	CAA CSIEE
			EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas	CAA

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
		práctica.	nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.	CSIEE CSC
			EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.	CAA CSIEE CSC
			EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.	CAA CSIEE

A partir destes contidos fixados pola administración, e seguindo os seguintes criterios:

- a) Adecuación ao desenvolvemento evolutivo dos alumnos.
- b) Atender aos coñecementos e experiencias previas dos alumnos.
- c) A continuidade e progresión dos contidos de aprendizaxe.
- d) A experiencia docente.
- e) Ter en conta simultaneamente os obxectivos, contidos e criterios de avaliación.
- f) Relevancia e consideración dos contidos transversais.

g) Ter en conta a lóxica interna de cada un dos bloques de contido (ver secuenciación de contidos o longo da etapa Anexo 2).

- h) Buscar a funcionalidade da aprendizaxe.

Realizaremos a concreción para a nosa programación didáctica da E.S.O. nas U.D.

b) A práctica docente.

No proceso de aprendizaxe do alumno o profesor desempeña un importante papel, por tal motivo é necesario que leve a cabo un control do seu traballo tendente a comprobar a súa eficacia. É necesario que o profesor estimule procesos reflexivos e críticos respecto da súa propia práctica profesional.

Os campos sobre os que se haberá de valorar o labor do profesor son os seguintes: relación profesor-labor docente, relación profesor-alumno, relación profesor-materia.

c) O proceso de ensino-aprendizaxe.

Estámonos a referir ao exame intencional e sistemático da acción didáctica que leva consigo unha análise e reflexión sobre os elementos que interveñen no devandito proceso:

- Avaliación dos obxectivos: continuidade entre obxectivos xerais e específicos, pertinencia ou actualidade, vinculación cos contidos e cos criterios de avaliación.

- Avaliación das situacións da acción didáctica: as situacións da acción didáctica están

constituídas polos contidos, actividades de ensino, formas de traballo didáctico e formas de agrupar aos alumnos.

- Avaliación da fase práctica: compara entre as previsións realizadas polo profesor antes de realizar a acción docente e a realidade xurdida cos alumnos.

- Avaliación das actividades: idoneidade das propostas elixidas en función do obxectivo, contido e ritmo de aprendizaxe dos alumnos.

- Avaliación da metodoloxía: congruencia do método coas actividades.

- Avaliación das medidas de atención a diversidade aplicadas.

- Avaliación da avaliación: a metaavaliación, é dicir, comprobar que o deseño da avaliación se axusta, ou non, ao proceso de ensino.

- Avaliación do profesor: en función da concepción da función docente e a natureza das técnicas utilizadas para a recollida de datos.

- Avaliación da coordinación entre os profesores e o Departamento de Orientación.

A terceira pregunta que debemos responder é **¿como avaliar?**, a metodoloxía.

- Procedementos de observación:

+ Instrumentos de apreciación

* Por observación directa: rexistro anecdótico.

* Por observación indirecta: listas de control; escalas de clasificación

ou puntuación: escalas ordinais, escalas numéricas, escalas descritivas e escalas gráficas.

- Procedementos de experimentación:

+ Probas de execución.

+ Test, baterías de carácter xeral e de saúde.

Para finalizar responderemos ao **¿Cando avaliar?**, que en certo xeito determina unha temporalización da avaliación.

A avaliación debe de ser sistemática, por esa razón especificaremos que avaliaremos en cada momento:

- Farase unha avaliación inicial, na primeira sesión de cada unha das U.D., en relación cos obxectivos e contidos específicos desta, co obxectivo de:

- + Avaliar o nivel individual e do grupo.
- + Verificar o nivel do grupo respecto á norma xeral.
- + Formar pequenos grupos para ensino por niveis.
- + Comprobar a adecuación ou non dos obxectivos e contidos previstos.
- + Diagnosticar casos de alumnos con necesidades educativas especiais.

- A avaliación continua ao longo de todo o curso co obxectivo de:

- + Avaliar o grao de aplicación a situacións reais.
- + Manter ou modificar grupos no caso de ensino por niveis.
- + Motivar o alumno para o seu progreso calquera que sexan as súas posibilidades.
- + Valorar a eficacia da metodoloxía utilizada.

- A avaliación final, ao remate de cada unha das U.D., co obxectivo de:

+ Avaliar o nivel e progreso obtido por cada alumno, o seu grao de adquisición e desenvolvemento das capacidades expresadas nos obxectivos propostos a través dos criterios de avaliación.

- + Valorar a eficacia da metodoloxía utilizada.

Poderíamos facernos unha última pregunta que sería **¿Quen avalía?** O que nos levaría cara a unha avaliación realizada polo profesor, polos propios alumnos a si mesmos (autoavaliación), ou dun alumno a outro (coavaliación ou avaliación recíproca). Estes dous últimos implican e responsabilizan ao alumno no desenvolvemento e resultado da avaliación, para facelo participe do conxunto de compoñentes do proceso didáctico.

8.4. A calificación.

A calificación final obterase da media das calificacións obtidas realizadas segundo:

Nota	Nota do trimestre	Nota do curso
30%	conceptos+50%	Media da nota que o alumno sacara nas U.D. do trimestre. tres trimestres.
20%	actitudes, .	O alumno deberá sacar un 4 sobre 10 de cada parte para poder facer media.

3.6.5. A recuperación.

Como mínimo ao finalizar a U.D., e antes de que remate o curso, darase a posibilidade ao alumno que non superara algunha U.D., de recuperala mediante a realización das actividades que se consideren oportunas, en función dos contidos que quedaran pendentes.

3.6.6. Setembro

Os alumnos que non alcancen os obxectivos formulados, daráselles a oportunidade de facelo na convocatoria extraordinaria de setembro (entrega de dossier con información para o alumno e a familia).

3.6.7. Programa de reforzo para a recuperación das materias pendentes.

Actividades de recuperación para os alumnos que non superan a materia en cursos anteriores, e as orientacións e apoios para lograr dita recuperación (acolleranse ó programa do plan de pendentes do Departamento Didáctico).

9.2. Rúbrica para avaliar o tratamento de diversidade individual

TRATAMENTO DA DIVERSIDADE INDIVIDUAL		MEDIDAS PARA A DIVERSIDADE	GR AO DE CO NS EC UC IÓ N
DIVERSIDADE NA COMPRENSIÓN	Non ten ningunha dificultade para entender os contidos.	Seleccionar contidos cun grao maior de dificultade.	
	Entende os contidos, pero, en ocasións, resúltanlle difíciles.	Seleccionar os contidos significativos de acordo á súa realidade.	
	Ten dificultades para entender os contidos que se expoñen.	Seleccionar os contidos mínimos e expolos simplificando a linguaxe e a información gráfica.	
	Non ten dificultades (alumnos e alumnas de altas capacidades).	Potenciar estas a través de actividades que lle permitan pór en xogo as súas capacidades.	
	Ten pequenas dificultades.	Propor tarefas nas que a dificultade sexa progresiva de acordo ás capacidades que se vaian adquirindo.	
	Ten dificultades.	Seleccionar aquelas tarefas de acordo ás capacidades do alumnado, que permitan alcanzar os contidos mínimos esixidos.	

DIVERSIDADE DE INTERESE E DESENVOLVEMENTO E MOTIVACIÓN			
	Mostra un gran interese e motivación.	Seguir potenciando esta motivación e interese.	
	O seu interese e motivación non destacan.	Fomentar o interese e a motivación con actividades e tarefas variadas.	
	Non ten interese nin motivación.	Fomentar o interese e a motivación con actividades e tarefas máis procedimentais e próximas á súa realidade.	
DIVERSIDADE NA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Atopa solucións aos problemas que se expoñen en todas as situacións.	Seguir fomentando esta capacidade.	
	Atopa solucións aos problemas que se expoñen nalgunhas situacións.	Propor problemas cada vez con maior grao de dificultade.	
	Ten dificultades para resolver problemas nas situacións que se expoñen.	Propor problemas de acordo ás súas capacidades para ir desenvolvéndoas.	

DIVERSIDADE NA COMUNICACIÓN	Exprésase de forma oral e escrita con claridade e corrección.	Propor tarefas que sigan perfeccionado a expresión oral e a escrita.	
	Ten algunha dificultade para expresarse de forma oral e escrita.	Propor algunhas tarefas e debates nos que o alumnado teña que utilizar expresión oral e escrita co fin de melloralas.	
	Ten dificultades para expresarse de forma oral e escrita.	Propor actividades co nivel necesario para que o alumnado adquira as ferramentas necesarias que lle permitan mellorar.	

9.3. Rúbrica para avaliar o tratamento de diversidade no grupo

TRATAMENTO DA DIVERSIDADE NO GRUPO		MEDIDAS PARA A DIVERSIDADE	G R A D O D E C O N S E C U I Ç O N	
DE COMUNICACIÓN	A comunicación docente-grupo non presenta grandes dificultades.	Non se necesitan medidas.		
	A comunicación docente-grupo ten algunhas dificultades.	Propor estratexias para mellorar a comunicación.		
	A comunicación docente-grupo ten grandes dificultades.	Pescudar a causa das dificultades e propor medidas que as minimicen.		
DE INTERESE	O grupo está motivado e ten gran interese.	Non se necesitan medidas.		
	Parte do alumnado está desmotivado e ten pouco interese.	Propor estratexias que melloren o interese e a motivación desa parte do alumnado.		

DE ACTITUDE MOTIVACIÓN E COLABORACIÓN	O grupo non ten interese e está pouco motivado.	Pescudar a causa da desmotivación e propor medidas que as minimicen.	
	O grupo ten boa actitude e sempre está disposto a realizar as tarefas.	Non se necesitan medidas.	
	Parte do alumnado ten boa actitude e colabora.	Propor actividades grupais nas que asuma responsabilidades o alumnado menos motivado.	
	O grupo ten mala actitude e non colabora nas tarefas.	Pescudar as causas do problema e adoptar medidas, estratexias, etc. para minimizar esas actitudes.	

9.4. Rexistro para a autoavaliación do profesorado: planificación

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPOSTAS DE MELLORA
PLANIFICACIÓN	1. Programa a materia tendo en conta os estándares de aprendizaxe previstos nas leis educativas.		
	2. Programa a materia tendo en conta o tempo dispoñible para o seu desenvolvemento.		
	3. Selecciona e secuencia de forma progresiva os contidos da programación de aula tendo en conta as particularidades de cada un dos grupos de estudantes.		
	4. Programa actividades e estratexias en función dos estándares de aprendizaxe.		
	5. Planifica as clases de modo flexible, preparando actividades e recursos axustados á programación de aula e ás necesidades e aos intereses do alumnado.		
	6. Establece os criterios, procedementos e os instrumentos de avaliación e autoavaliación que permiten facer o seguimento do progreso de aprendizaxe dos seus alumnos e alumnas.		
	7. Coordínase co profesorado doutros departamentos que poidan ter contidos afíns á súa materia.		

9.5. Rexistro para a autoavaliación do profesorado: motivación do alumnado

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPOSTAS DE MELLORA
MOTIVACIÓN DO ALUMNADO	1. Proporciona un plan de traballo ao principio de cada unidade.		
	2. Expón situacións que introduzan a unidade (lecturas, debates, diálogos...).		
	3. Relaciona as aprendizaxes con aplicacións reais ou coa súa funcionalidade.		
	4. Informa os progresos conseguidos e as dificultades atopadas.		
	5. Relaciona os contidos e as actividades con intereses do alumnado.		
	6. Estimula a participación activa dos estudantes en clase.		
	7. Promove a reflexión dos temas tratados.		

9.6. Rexistro para a autoavaliación do profesorado: desenvolvemento do ensino

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPOSTAS DE MELLORA
DESENVOLVEMENTO DO ENSINO	1. Resume as ideas fundamentais discutidas antes de pasar a unha nova unidade ou tema con mapas conceptuais, esquemas...		
	2. Cando introduce conceptos novos, relaciónaos, si é posible, cos xa coñecidos; intercala preguntas aclaratorias; pon exemplos...		
	3. Ten predisposición para aclarar dúbidas e ofrecer asesorías dentro e fóra das clases.		
	4. Optimiza o tempo dispoñible para o desenvolvemento de cada unidade didáctica.		
	5. Utiliza axuda audiovisual ou doutro tipo para apoiar os contidos na aula.		
	6. Promove o traballo cooperativo e mantén unha comunicación fluída cos estudantes.		
	7. Desenvolve os contidos dunha forma ordenada e comprensible para os alumnos e as alumnas.		
	8. Expón actividades que permitan a adquisición dos estándares de aprendizaxe e as destrezas propias da etapa educativa.		
	9. Expón actividades grupais e individuais.		

9.7. Rexistro para a autoavaliación do profesorado: seguimien toe avaliación do proceso de ensino aprendizaxe

APRENDIZSEGUIENTO E AVALIACIÓN DO PROCESENSINO	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPOSTAS DE MELLORA
	1. Realiza a avaliación inicial ao principio de curso para axustar a programación ao nivel dos estudantes.		
	2. Detecta os coñecementos previos de cada unidade didáctica.		
	3. Revisa, con frecuencia, os traballos propostos na aula e fóra dela.		
	4. Proporciona a información necesaria sobre a resolución das tarefas e como pode melloralas.		
	5. Corrixe e explica de forma habitual os traballos e as actividades dos alumnos e as alumnas, e dá pautas para a mellora das súas aprendizaxes.		
	6. Utiliza suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada a avaliación dos diferentes contidos.		
	7. Favorece os procesos de autoavaliación e coavaliación.		
	8. Propón novas actividades que faciliten a adquisición de obxectivos cando estes non foron alcanzados suficientemente.		
	9. Propón novas actividades de maior nivel cando os obxectivos foron alcanzados con suficiencia.		
	10. Utiliza diferentes técnicas de avaliación en función dos contidos, o nivel dos estudantes, etc.		
11. Emprega diferentes medios para informar os resultados aos estudantes e aos pais.			

10.- Actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes.

Na materia de E.F. durante este curso non temos alumnos coa materia pendente.

11.- Procedementos que lle permitan ó alumnado acreditar os coñecementos necesarios (BAC)

1. Examen no que acreditarán os seus coñecementos sobre teoría de entreno: métodos, cargas, principios, leis.
2. Traballo no que acreditarán a aplicación da teoría previamente superada.
3. Práctica na realización de técnicas básicas de primeiros auxilios.
4. Escalas de estimación para aspectos técnico tácticos dos diferentes deportes.

12.- Avaliación inicial

- Farase unha avaliación inicial, nas primeiras sesións de cada unha das U.D., en relación cos obxectivos e contidos específicos desta, co obxectivo de:

- + Avaliar o nivel individual e do grupo.
- + Verificar o nivel do grupo respecto á norma xeral.
- + Formar pequenos grupos para ensino por niveis.
- + Comprobar a adecuación ou non dos obxectivos e contidos previstos.
- + Diagnosticar casos de alumnos con necesidades educativas especiais.

12.1.- Medidas individuais ou colectivas a adoptar en función dos resultados

- A **atención á diversidade** como consecuencia da individualización tratarémola considerando as diferenzas en capacidades e bagaxe motora, así como en estilos e ritmos de aprendizaxe, realizando as oportunas adaptacións curriculares que a

nivel práctico se traducen en: modificación de espazos, normas, agrupamentos, materiais, cambios na metodoloxía, diversificación de actividades, gradación dos criterios de avaliación, priorización de contidos, adaptación de obxectivos,...

- Podemos establecer grupos por niveis, modificar a complexidade da actividade ante problemas de aprendizaxe, incidir no progreso individual en función do nivel de partida, que os alumnos con bo dominio colaboren cos que presenten un nivel máis baixo, así como facer que os *alumnos lesionados* colaboren nas tarefas de organización, coavaliación... e realizarlles adaptacións curriculares se están lesionados para toda a unidade, (traballos por escrito complementarios respectando os obxectivos e contidos que non teña carácter motor; participar como árbitros; coavaliación).

13.- Medidas de atención á diversidade

O alumnado que requira unha atención diferente a ordinaria, x presentar necesidades educativas especiais, por dificultades específicas de aprendizaxe, TDAH, polas súas altas capacidades intelectuais, por se incorporar tarde o sistema educativo, ou por condicións persoais ou de historia escolar, estableceranse medidas curriculares e organizativas necesarias co fin de que poida alcanzar o máximo desenvolvemento das súas capacidades persoais e os obxectivos e competencias establecidas en cada etapa para todo o alumnado.

A normativa vixente reguladora da ESO parte do criterio de que para que os alumnos logren acadar as competencias clave e os obxectivos da etapa, a organización da docencia deberá atender a pluralidade de necesidades, aptitudes e intereses dos mesmos. En consecuencia establécese que tanto os proxectos educativos dos centros, como os seus proxectos curriculares deberán aplicar este criterio tendo en conta as

características dos propios centros, do seu contorno e do seu alumnado. Para conseguilo existen dous tipos de medidas:

- Instrumentos de atención á diversidade de carácter xeral: a concreción curricular, a organización da optatividade, a distribución horaria das materias, a propia programación didáctica (que debe adaptarse ás necesidades dos alumnos) a acción tutorial e orientadora, e incluso as repeticións/flexibilización de curso.

- Instrumentos de atención á diversidade de carácter máis específico e individualizado: medidas de adaptación do currículo (reforzo educativo, adaptación curricular significativa, agrupamentos flexibles, apoio en grupos ordinarios, apoio ocasional fóra do grupo ordinario, os desdobramentos de grupo).

Como indican os postulados da Reforma Educativa, a ESO caracterízase por ser un período organizado de xeito comprensivo, é dicir, que o Centro Educativo se comporta como unha unidade de acollida, proporcionando aos alumnos unha **educación integradora**, non discriminatoria e en igualdade de condicións. Conseguirao grazas a diferentes formas de ensino do currículo básico común, compatible ca atención á diversidade dos alumnos (pluralidade de intereses, aptitudes e necesidades), proporcionándolles axuda pedagóxica concreta a través dun axuste da intervención educativa respondendo ás súas individualidades.

A continuación exporemos as medidas curriculares que, dende o Departamento de Educación Física, se planificarán co obxectivo de que o maior número de alumnos consiga ou alcance as competencias básicas e os O. X. de Etapa e de Área.

Dentro destas medidas, destacamos as modificacións ou axustes nos elementos de acceso ao currículo e dos elementos básicos do currículo (Adaptacións Curriculares).

Na presente programación didáctica expóranse medidas e principios de carácter xeral que despois adaptaremos nas U.D.

Estas Adaptacións poden estar dirixidas:

- A todo o grupo de alumnos: medidas ou estratexias de carácter ordinario.

- A un alumno en concreto, que unha vez esgotadas as anteriores, seguen sen poder seguir o proceso educativo ordinario: adaptacións curriculares individualizadas.

Para tal efecto, será necesario analizar as necesidades reais que presentan os alumnos e deseñar os programas de actuación que permitan a participación de todos eles nas distintas tarefas con independencia das súas dificultades.

Os pasos a seguir serán os seguintes:

1º. Determinación do tipo de Déficit: ámbito físico, psíquico, socio-económico, étnico-cultural ou académico.

2º. Repercusión na práctica e participación nas clases de E.F.

3º. Prescrición de actividades para poder compensar o devandito déficit.

Dentro destas, poden ser:

a) Adaptacións Curriculares Individualizadas non significativas ou pouco significativas.

Afectan aos elementos do currículo tales como: Metodoloxía, Tipo de Actividades e instrumentos e técnicas de Avaliación.

b) Adaptacións Curriculares Individualizadas significativas.

Axústanse, suprimen, reformulan, complementan... os obxectivos, contidos e criterios de avaliación do currículo oficial, (elementos prescritivos).

Polo tanto, expoñemos a continuación as **medidas ou estratexias de carácter xeral ordinarias** dirixidas a todo o grupo, que debido ao seu carácter anticipado, deberán de estar reflectidas e concretadas no presente documento. Estas afectan aos recursos e estratexias didácticas para poder atender á diversidade.

a) Ofrecer metodoloxías diversas (Apartado de Metodoloxía)

b) Recursos e materiais diversos: Afectan ao xeito de presentar as aprendizaxes e aos

recursos utilizados:

- Materiais:

+ Modificar a altura da rede, protexer con colchóns calquera posibilidade de risco, utilizar cores vivas, texturas diferentes, diferentes tamaños de balóns, diferente material didáctico...

- Espazos:

+ Mellorar ou adaptar as condicións de acceso, sonorización, luminosidade,... que favorezan o proceso de E/A e a mobilidade e autonomía dos alumnos.

- Técnicas de presentación das aprendizaxes:

+ Diversificación de canles sensoriais; análise dos recursos para a organización do traballo (fichas, diario persoal, traballo programado, ...).

c) Distintas posibilidades de agrupamentos e formacións que posibiliten diferentes técnicas de traballo:

- En parellas ou pequenos grupos.

- En grupos: flexibles ou cooperativos.

- Por niveis ou estacións sucesivas (diferentes tarefas).

- Talleres...

d) Avaliación: Individualizada, que parta do nivel inicial de cada alumno, do seu nivel de adquisición e desenvolvemento.

- Diferentes instrumentos e procedementos de avaliación.

- Aplicar criterios de avaliación que contemplan diferentes graos de logro.

e) Establecer diferentes secuencias de contidos: que aseguren tanto as aprendizaxes básicas como as máis complexas.

f) Considerar diferentes tempos de realización das actividades de aprendizaxe, en

función dos ritmos individuais.

g) Diseñar actividades de E/A variadas, con diferentes niveis de complexidade; de xeito xeral que tendan á autonomía.

- Actividades de Reforzamento: para os que non seguen o ritmo de aprendizaxe.

- Actividades de Recuperación: dirixidas a aqueles que ao final da secuencia non alcanzasen os obxectivos propostos.

- Actividades de ampliación e afondamento: para alumnos que van diante na aprendizaxe.

h) Comunicación: permitir diferentes tipos de relación entre profesor e alumno, alumno-alumno; xeneralizar tipos de códigos; potenciar o traballo cooperativo...

i) Adaptacións ordinarias dos obxectivos e contidos: deberemos determinar cales son esenciais dentro da Área de Educación Física. Así deberemos ter en conta aqueles que:

- Teñen un carácter máis xeral e aplícanse a maior número de situacións.

- Son necesarios para aprender outros contidos e seguir progresando na área.

- Teñen unha maior aplicación á vida ordinaria.

Estes criterios ou liñas, polo seu carácter, son de aplicación na maior parte das adaptacións curriculares. Non obstante noutros casos, polas características individuais serán necesarias outras consideracións metodolóxicas. Estas son algunhas delas:

- + Déficits visuais: proximidade na situación e localización do profesor, destacar obxectos con cores vivas, utilizar sinais acústicos, prever unha boa iluminación...

- + Déficits auditivos: falar pausado para que poida ler os labios, empregar sinais visuais, táctiles, utilizar xestos...

- + Déficits motóricos: proporcionar experiencias de éxito, utilizar espazos amplos, potenciar a autonomía, determinar axudas (bastóns, stick, canaletas...).

Todas as medidas que están contempladas nesta programación, seguen as

medidas de atención á diversidade de acordo co plan de orientación elaborado polo Departamento de Orientación que está dentro do P.C.C.

14.- Elementos transversais

Os contidos transversais son eixes de coñecemento que non se corresponden coas áreas epistemolóxicas tradicionais, senón que están integradas por contidos de gran importancia social, entre os que destacan fundamentalmente as actitudes, que deben ser desenvolvidas diacrónicamente ao longo da vida escolar en todas as áreas de coñecemento e deben impregnar a actividade docente e estar presente na aula de forma permanente. Favorecen o desenvolvemento integral, permitindo que o alumno adopte unha perspectiva sociocrítica e emancipatoria, preocupándose por problemas sociais actuais, conectando a escola coa vida.

Deben de traballarse de forma interdisciplinar e global ao longo de toda a etapa.

Responderemos a estes contidos do seguinte xeito:

- O aspecto interdisciplinar queda plasmado no P.C.C., aquí só apuntaremos a aqueles aspectos que fan referencia á Educación Física.

- Por outra banda a globalidade concrétase da seguinte forma:

- + Estes contidos trabállanse en todos os contidos a través do enfoque e a metodoloxía que o profesorado imprime nas clases, e tamén a través das reflexións que xorden entre o alumnado ante diferentes conflitos.

- + Tamén trabállanse a través dalgunhas actividades que se formulan de xeito concreto para cada un deles.

A Educación Física como o resto das áreas que conforman o currículo oficial da ESO, debe contribuír ao desenvolvemento destes contidos transversais: a comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e da comunicación, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional.

A continuación explicamos brevemente as particularidades destes contidos:

-COMPRESIÓN LECTORA, EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA E A COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL

Integradas dentro do proxecto lector e como factor primordial para o desenvolvemento das competencias básicas e a consecución dos obxectivos xerais de etapa, levaremos a cabo as seguintes actuacións:

- A utilización da biblioteca para buscar información sobre os contidos traballados.
- Os alumnos lesionados elaborarán traballos escritos sobre ditos contidos, tendo que presentalos ante os seus compañeiros unha vez rematados.
- Búsqueda de información a través de distintas fontes, impresas ou electrónicas.
- Tratamento da información proporcionada polo profesor en forma de dosieres nas U.D.
- Consulta e lectura habitual do blog creado polo profesor para o seguimento da materia.

-TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E DA COMUNICACIÓN

As TICs son un conxunto de novas ferramentas que posibilitan o almacenamento, procesamento e transmisión de información dixitalizada. Podemos considerar cinco modos de integración curricular fundamentais (Duval y Raposo, 2000), que serán tratados de maneira conxunta e articulada: como obxecto de estudo, como recurso didáctico, como recurso para a expresión e comunicación, para a organización e xestión educativa e como recurso para a atención a diversidade.

- O EMPRENDEMENTO

- EDUCACIÓN CÍVICA E CONSTITUCIONAL

Nas actividades físico-deportivas podemos detectar actitudes que contribúen ao tratamento deste contido: a solidariedade, tolerancia, cooperación, autonomía, respecto á

diversidade...

Debe estar presente na formulación de todas as actividades físicas e máis concretamente nas realizadas no medio natural. Iso está xustificado pola clara interacción que se produce entre o corpo e o ámbito tanto urbano como natural.

Para conseguir unha igualdade de oportunidades das mulleres faise necesario deseñar unha serie de estratexias que neutralicen actitudes e prácticas discriminatorias como: non aceptar o modelo masculino como universal, propoñer un currículo equilibrado que elimine os trazos sexistas, desenvolver todas as calidades individuais con independencia do xénero.

15.- Actividades Complementarias e extraescolares

Expoñemos unha serie de actividades que forman parte do currículo e terán que ser aprobadas polo Consello Escolar do centro. Están totalmente adaptadas ao nivel de desenvolvemento dos alumnos, adecuadas a obxectivos e contidos, reforzan a adquisición das competencias básicas, coordinadas con outras áreas e relacionadas coas formuladas no resto da etapa.

TRIMESTRE	ACTIVIDADE	U.D.
1º trimestre	Xogade “Campo a través” (ESO)	Condición física e saúde
3º trimestre	Sendeirismo (ESO, BACHERELATO)	Actividades no medio natural

15.- Incorporación de propostas realizadas na memoria do ano anterior

Non existen propostas realizadas na memoria do ano anterior.

16.- Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación en función dos resultados académicos e procesos de mellora.

A programación exposta constitúe un documento marco no que se definen uns medios didáctico – educativos cos que se pretenden acadar unhas metas académicas. Como documento marco debe estar, e estará, aberto ao seu estudo, análise e valoración ao longo do presente curso para así observar o seu grado de adecuación e cumprimento. Durante as reunións que se desenvolverán semanalmente, o Departamento comprobará a consecución do determinado no presente documento e irá tomando as medidas oportunas para ir corrixindo as dificultades e desviacións que se poidan formular durante o desenvolvemento da nosa tarefa educativa. Ao final de curso, na derradeira reunión deste Departamento, desenvolverase un estudo xeral do documento que agora se está a deseñar coa finalidade de adoptar as decisións máis convintes para tentar camiñar cara a excelencia educativa.

De igual modo, propomos o uso dunha ferramenta para a avaliación da programación didáctica no seu conxunto; esta pódese realizar ao final de cada trimestre, para así poder recoller as melloras no seguinte. Dita ferramenta descríbese a continuación:

ASPECTOS A AVALIAR	A DESTACAR ...	A MELLORAR ...	PROPOSTAS DE MELLORA PERSOAL
Temporalización das unidades didácticas			
Desenvolvemento dos obxectivos didácticos			
Manexo dos contidos da unidade			
Descritores e desempeños competenciais			
Realización de tarefas			
Estratexias metodolóxicas seleccionadas			
Recursos			
Claridade nos criterios de avaliación			
Uso de diversas ferramentas de avaliación			
Evidencias dos estándares de aprendizaxe			
Atención á diversidade			
Interdisciplinariade			

Programación didáctica para as materias do Departamento de Educación Física do IES Maximino Romero de Lema de Baio para o curso 2016-17, proposta polo propio Departamento con data 10 de outubro de 2016.

Asdo. Miguel Meana Pereiro
Xefe de Departamento