

ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. CURSO 2019/2020

CENTRO: IES RAMÓN MENÉNDEZ PIDAL

CURSO: 2019 / 2020

MATERIA: Educación Física / Hábitos Saudables / Educación
Corporal Individualizada

DEPARTAMENTO: Educación Física

Instrucións do 27 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento do terceiro trimestre do curso académico 2019/20, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.

ÍNDICE

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.
2. Avaliación e cualificación.
3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzo, repaso, e no seu caso ampliación)
4. Información e publicidade.

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

Agora por primeira vez a SAÚDE – Corpo/mente/emocións é o que de verdade importa, polo que os contidos aprendidos nesta materia ao longo das dúas avaliacións son moi relevantes.

Estándar de aprendizaxe	Competencias clave / Criterios avaliación
1º ESO / 2º ESO	
EFB1.3.1. <i>Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</i>	Social e cívica. Aprender a aprender. Iniciativa e espírito emprendedor
EFB1.3.2. <i>Respecta o seu contorno e o valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</i>	Social e cívica. Aprender a aprender. Iniciativa e espírito emprendedor
EFB1.3.3. <i>Analiza criticamente as actitudes e os estilos debida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a AF e deporte no contexto social actual. Posibilidade AF contorno próximo.</i>	Social e cívica. Aprender a aprender. Conciencia e expresión cultural
3º ESO	
Identifica os músculos do corpo humano. Deseña e realiza un quentamento de xeito autónomo. Sabe medir a FC cando realiza unha actividade física.	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. Social e cívica. Aprender a aprender. Iniciativa e espírito emprendedor.
Identifica as capacidades físicas. Sabe identificar e realizar algún exercicio para traballalas.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autobexencia no seu esforzo. Social e cívica. Aprender a aprender. Iniciativa e espírito emprendedor.
Realiza un baile tradicional cunha base musical e pasos sinxelos.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. Social e cívica. Aprender a aprender. Conciencia e expresión cultural.
4º ESO	
Realiza melloras das capacidades físicas a través da aplicación dos sistemas de adestramentos das mesmas. Sabe regular e adaptar o exercicio en función do obxectivo a traballar utilizando a FC.	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. Social e cívica. Aprender a aprender. Iniciativa e espírito emprendedor.

Coñece e aplica na realización das actividades os aspectos básicos da técnica propios das actividades.	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 poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes. Social e cívica. Aprender a aprender. Iniciativa e espírito emprendedor.
Realiza unha coreografía sinxela cunha base musical.	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva. Social e cívica. Aprender a aprender. Conciencia e expresión cultural.
1º Bacharelato	
Realiza melloras das capacidades físicas a través da aplicación dos sistemas de adestramentos das mesmas. Coñece e aplica os métodos de adestramento da Flexibilidade e realiza melloras da mesma.	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. Social e cívica. Aprender a aprender. Iniciativa e espírito emprendedor.
Coñece os principios de adestramento.	B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas. Social e cívica. Aprender a aprender. Iniciativa e espírito emprendedor.
Realiza unha coreografía sinxela cunha base musical.	B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición. Social e cívica. Aprender a aprender. Conciencia e expresión cultural.
2º Bacharelato	
Coñece os Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. Coñece as metodoloxías específicas de recuperación tralo exercicio físico. É quen de aplicar todo o anterior nunha programación de traballo físico.	B3.2. Planificar, elaborar e poñer en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e o mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.
Coñece e aplica normas básicas para a prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas, a contorna, a fatiga e os materiais e equipamentos. Recoñece e implementa a actividade física como recurso de ocio activo: efectos sobre a saúde, e como fenómeno sociocultural.	B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, a contorna 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.

Pode facerse tamén seguindo o modelo que se teña na programación didáctica respectiva

2. Avaliación e cualificación	
Avaliación	<p><u>Procedementos:</u></p> <p><u>Conceptos</u> mediante entrega de traballos ou cuestionarios.</p> <p><u>Práctica</u> de HÁBITOS SAUDABLES ao longo da cuarentena e desescalada, para sobrelevalo da mellor maneira posible.</p> <p>Se esiximos ou avaliamos do mesmo xeito que se as clases foran presenciais, estamos excluindo ou facendo que se sintan mal moitos nenos e familias. Non todos teñen posibilidades de darlle aos seus fillos/as un fogar cheo de harmonía e benestar, cando os adultos sofren moito os nenos/as non viven ben.</p>
	<p><u>Instrumentos:</u></p> <p><u>Observación</u> e análise das comunicacións e achegas que nos chegan polo correo e teléfono.</p> <p><u>Valoración</u> das tarefas plantexadas.</p>
Cualificación final	<p>A <u>cualificación</u> final será a media da nota das dúas primeiras avaliaci3ns presenciais, tendo que ter acadado o 50% en cada un dos apartados das avaliaci3ns, e en cada unha das avaliaci3ns.</p> <p>Teremos en conta as achegas que fagan na 3ª por se houbera casos que enganchan máis ou melloran o compromiso coa súa saúde, neses casos podería subirse a nota.</p>
Proba extraordinaria de setembro	<p><u>Proba presencial:</u></p> <p><u>Exposición oral:</u> Que AF fixeches na corentena e desescalada?</p> <p><u>Motriz:</u> facer unha práctica de quecemento específica para xogar ao front3n. Xogo cunha pala e pelota de tenis contra a parede.</p> <p><u>Exame</u> teórico. Entrega de tarefas, <u>traballos</u> propostos.</p> <p>No caso de ter que facer algunha proba adicional, acadar un nivel competencial aceptable dos estándares de aprendizaxe.</p> <p>S3 temos suspensos a alumnos que non asisten a clase e nunca veñen a probas específicas para recuperar. En caso de que viñeran realizarán a proba extraordinaria de setembro.</p>
Alumnado de materia pendente	<p><u>Criterios de avaliación:</u></p> <p>A <u>parte práctica e actitudinal</u> queda convalidada co traballo desenvolvido no curso actual</p> <p>A <u>parte teórica</u> deberá superala mediante a realización de traballos ou probas escritas tendo que acadar dun xeito aceptable as competencias implicadas (= 50 %).</p>
	<p><u>Criterios de cualificación:</u></p> <p>A media das diferentes probas, tendo que ter acadado o 50% en cada un dos apartados, e</p>

	en cada unha delas.
	<u>Procedementos e instrumentos de avaliación:</u> Realización de probas motrices. Realización de probas teóricas. Entrega de tarefas, traballos propostos.

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)

Actividades

QUE APRENDE O ALUMANDO NA CUARENTENA E DESESCALADA?

Na casa é onde están a producirse estas aprendizaxes moi valiosos para os adolescentes: consideración e coidados aos demais, arranxar algún desperfecto, mantemento, pintar unha parede, poñer en práctica algunha acción interesante para realizar na casa como arranxar armarios, limpeza, nutrición, lista da compra, cociñar, xardinería, planchar, costura...

Creemos que iso xunto cos circuitos de condición física, xogos e bailes en familia, para manter a saúde, harmonía e cohexionar a familia agora é o que importa.. **A condición física e saúde, e o baile están moi relacionados cos aspectos traballados ao longo do curso ata o fin abrupto.**

A **Competencia Social e cívica** no ámbito da familia e virtualmente cos seus compañeiros e amig@s. Cumprir coas pautas establecidas na desescalada, horarios de paseo.

A **Competencia de Aprender a aprender** polo que máis que nunca precisan da **Competencia do Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.**

A **Competencia de Conciencia e expresións culturais** pois vivenciamos a importancia de liberar os nosos medos e seguir mantendo equilibrio emocional a través das expresións artísticas.

A **Competencia Lingüística** porque tivemos máis tempo para ler e sentarnos e falar en familia ou establecer momentos ao día de diálogo afable, respectuoso, tolerante en empatía ou escoita activa, que é imprescindible para soste unha relación saudable e constructivista.

A **Competencia en ciencia e tecnoloxía** porque nos interesamos por aprender de virus, propagación, medidas de hixiene, posibles solucións médicas, vacinas, a importancia da investigación científica e a necesidade dunha boa xestión dos recursos na sanidade para tod@s. Ter criterio para discernir como os diferentes países do mundo están actuando ante estas medidas excepcionais, que vai moi ligado a:

Competencia Dixital para estar informados da crises sanitarias, económicas... a marxe da difamación e políticas tóxicas partidistas, seguridade nos nosos dispositivos electrónicos e non dar por válidos calquera contido nas redes, incremento das fake news, bulos, timos, privación da privacidade, xeolocalización.

A parte práctica que ten cada alumno/a na súa casa viuse afectada, para desenvolver dun xeito autónomo e responsable os contidos prácticos da materia de EF. O máis significativo e relevante da nosa materia agora o é unha preocupación real para a sociedade: a **SAÚDE A TRAVÉS DO MOVEMENTO** na desescalada ou nova normalidade de futuro incerto

En relación aos contidos teóricos non se modifica o seu contido. Si a maneira de impartilos, farase de xeito individual mediante consulta de apuntes en Aula Virtual e orientacións para o seu estudio enviadas por correo electrónico. Tratarase na

	<p>medida do posible que acaden un coñecemento mínimo dos aspectos básicos do deporte (xestos técnicos, regulamento, táctica).</p> <p>Tamén se propoñen actividades físicas relacionadas con aspectos traballados nas anteriores avaliacións e en menor medida e moi condicionadas cos da terceira avaliación.</p>
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)	<p>Procuramos camiñar xuntos cara un ensino máis vivencial, facendo real un ensino en competencias para a vida, en vez de enciclopédico caduco. Estimulamos ou inspiramos e acompañamos a través dos contidos do blog, apuntes aos nenos/as e as súas familias porque AGORA AS CASAS SON AS ESCOLAS, para que poñan en valor o desenvolvemento das Competencias Clave dos seus fillos/as.</p>
Materiais e recursos	<p>www.movendocu.blogspot.com.es Apuntes no Aula Virtual. Búsqueda orientada dos contidos teóricos en Internet</p>

4. Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	<p>Cada semana colgamos no espazo habilitado para as actividades durante a cuarentena e desescalada propostas de actividades opcionais, suxerimos, pero sobre todo escoitamos, que queres aprender? Correo electrónico.</p>
Publicidade	<p>Publicación na páxina web do centro, blog EF, retos en instagram. Aula Virtual.</p>