



IES MONELOS

Programación Didáctica de Educación Física

ESO / BACHARELATO

***CURSOS PARES – LOMCE 2013 (D86/2015)**

Curso 2022/23



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.1. INTRODUCCIÓN	3
1.2. CONTEXTUALIZACIÓN	5
2. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁSCOMPETENCIAS CLAVE.	6
3. OBXECTIVOS DA ENSINANZA SECUNDARIAOBRIGATORIA	8
3.1. OBXECTIVOS XERÁIS DA EF PARA A ESO	9
4. CRITERIOS DE AVALIACIÓN NA ESO.....	11
4.1. CRITERIOS DE AVALIACIÓN 2º DE ESO	11
4.2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN 4º DA ESO.....	13
5. OBXECTIVOS PARA O BACHARELATO	15
5.1. OBXECTIVOS XERAIS DA EF PARA O BACHARELATO.....	16
6. CRITERIOS DE AVALIACIÓN NO BACHARELATO	18
7. TEMPORALIZACIÓN E DISTRIBUCIÓN DE CONTÍDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE..	18
8. PRINCIPIOS METODOLÓXICOS.	25
9. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.....	28
9.1. CUALIFICACIÓN E PORCENTAXES.	29
9.2. MINIMOS ESIXIBLES PARA A OBTENCION DUNHA AVALIACION POSITIVA	30
9.3. PROGRAMAS DE REFORZO PARA A RECUPERACIÓN DASMATERIAS PENDENTES.....	31
9.4. VALORACIÓN DE ALUMNOS LESIONADOS, DOENTES E EXENTOSDA PRÁCTICA	31
10. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	33
11. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	36
12. TRANSVERSALIDADE E INTERDISCIPLINARIEDADE	37
13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EEXTRAESCOLARES.....	39
ANEXO I: SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS ESO 2022/23.....	40
ANEXO II: MATERIAS IMPARTIDAS POLO DEPARTAMENTO.....	42
ANEXO III: ACLARACIÓN DAS MATERIAS DE PVS (2º ESO) E AFS (2ºBAC)	42

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. INTRODUCCIÓN

A presente programación está regulada polo DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, dá Comunidade Autónoma de Galicia., que establece as ensinanzas mínimas correspondentes á Educación Secundaria Obrigatoria e o Bacharelato. No devandito documento contéplase a área de Educación Física como obrigatoria nos catro cursos que integran a E.S.O. e no primeiro curso de Bacharelato.

A sociedade actual, demanda cada vez máis, a necesidade de incorporar á cultura e á educación, aqueles coñecementos e destrezas que, relacionados co corpo e coa actividade motriz, contribúen ao desenvolvemento persoal e á mellora da calidade de vida. A aparición dun crecente sedentarismo, consecuencia dos cambios, hábitos e formas de vida do home do século XXI, reclama unha actividade corporal engadida, que compense as carencias motrices das súas funcións e capacidades corporais.

É a través do corpo e do movemento como a persoa relaciónase coa contorna. Como resposta a esta crecente demanda social, na materia de Educación Física han de terse en conta, as accións educativas orientadas ao coidado do corpo, a saúde, a mellora corporal e a utilización adecuada do lecer. Polo tanto, o corpo e o movemento son os eixos básicos nos que se debe centrar a acción educativa da nosa materia.

Deste xeito, os alumnos aprenderán a coñecer e manexar actuacións diversas que lles permitan desenvolverse no medio, mellorar as súas condicións de vida, gozar do lecer e establecer ricas e fluídas relacións cos seus semellantes. Tratarase pois dunha educación integral, na cal, a través do corpo e o movemento, non só desenvolveranse aspectos sensomotrices, senón tamén outros de carácter afectivo, expresivo, comunicativo e cognitivo sobre os que é necesario incidir. A comunicación en Educación Física é básica porque representa relacións dinámicas e de interacción que favorecen o desenvolvemento socio afectivo e posibilitan a adquisición de valores de tolerancia, respecto e trato social, e contribúe ao desenvolvemento do espírito crítico e a identidade persoal.

En definitiva, a Educación Física, reconece esta multiplicidade de funcións, e contribúe a través delas, á consecución dos obxectivos xerais do Ensino Secundario Obrigatoria e o Bacharelato, polo que debe recoller todo o que implica en si, o conxunto de práctica corporais.

As liñas de actuación, das accións educativas da materia de Ed. Física, han de encamiñarse cara a:

- Educación no coidado do corpo e para a adquisición de hábitos e actitudes saudables e a mellora da calidade de vida

- Educación para a mellora da forma física e a habilidade motriz.
- Educación na utilización construtiva do lecer, mediante a práctica de actividades físicas.
- Educación para a mellora das relacións interpersoais a través da actividade física.

O deporte considerado como unha parte específica das condutas motrices, ten o valor social de ser a forma máis habitual de entender e practicar a actividade física no noso contexto social e cultural. En xeral, a valoración social da práctica deportiva corresponde a formulacións competitivas, selectivos e restrinxidos a unha soa especialidade (fútbol), que non sempre son compatibles coas intencións educativas do currículo escolar. O deporte, en EF debe ter un carácter aberto, sen que a participación quede supeditada ás características de sexo, niveis de habilidade ou outros criterios de discriminación, e non debe responder a formulacións competitivas, selectivos e restrinxidos a unha soa especialidade, o que non quere dicir que haxa que desterrar a competición das prácticas deportivas, pois ten un alto valor motivador, sempre que se utilice con criterios estritamente educativos e vaia acompañada de prácticas que fomenten a colaboración.

Dado o carácter terminal que a ESO e o Bacharelato terán para moitos estudantes, a educación física debe contribuír ao logro dos obxectivos xerais destas etapas. Para iso, non é suficiente con desenvolver as capacidades instrumentais e habituarse á práctica continuada de actividade física, senón que, ademais hai que vincular esa práctica a unha escala de valores, actitudes e normas, e ao coñecemento dos efectos que esta ten sobre o desenvolvemento persoal.

O ensino nesta etapa, ha de empregar estratexias de ensino como, asignación de tarefas, descubrimento guiado, resolución de problemas, plans individuais, etc., que axuden ao alumno a coñecer e explorar as súas posibilidades.

A metodoloxía didáctica, ha de ter un carácter aberto e flexible, con diferentes niveis de solución e que se adapten á crecente diversidade do alumnado. Unha flexibilización nos mecanismos de ensino aprendizaxe, supón empregar unha dinámica activa, participativa e comunicativa, atender aos problemas individuais, coñecer os conceptos básicos para chegar a unha máxima eficiencia, utilizar o xogo como vehículo ideal para a comunicación e a consecución de aprendizaxes, etc.

A avaliación ha de tender a integrar todos os criterios, tanto obxectivos como subxectivos, ter en conta aspectos cuantitativos e cualitativos, tales como o esforzo, o interese, o grao de participación e a capacidade de autosuperación, test físicos, probas teórico-prácticas, exames, traballos, cadernos do alumno, etc.

1.2 CONTEXTUALIZACIÓN

As características xerais do alumnado, das instalacións, do profesorado e do contorno deste centro, aparecen descritas con máis detalle no Proxecto Educativo do Centro. Todo iso vai ir variando ó longo dos anos o que fai necesario prestar unha constante atención ó tratamento da diversidade buscando unha educación comprensiva e respectando o principio de equidade sinalado pola LOMCE.

O IES Monelos é un centro de titularidade pública financiado pola Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria. Atópase na cidade da Coruña, no barrio de Monelos.

Na actualidade estanse a impartir 2 modalidades educativas: Educación Secundaria Obrigatoria (1º, 2º, 3º e 4º), con grupos de PMAR e PDC (2º e 3º ESO, en función da lexislación LOMCE OU LOMLOE, dado que conviven ambas durante o presente curso académico) e o Bacharelato (1º e 2º). A matrícula total é de aproximadamente uns 500 alumnos/as.

En canto á práctica deportiva extraescolar por parte do alumnado, podemos dicir que é moi variada, destacando un gran número de alumnos procedentes do colexio San Francisco Javier (colexio adscrito) onde hai un club de Balonmán.

Os alumnos matriculados pertencen na súa maioría ao mundo urbano, non dependen do transporte escolar, e conviven diversidades económicas, sociais e culturais.

É necesario resaltar que imos traballar con alumnado de idades comprendidas entre os 12 e os 18 anos. Os alumnos destas idades están nun momento de grandes cambios tanto de tipo físico, como emocional ou intelectual. Están en plena adolescencia e isto supón que debamos conxugar-las propostas que lles facemos coa busca dunha maior autonomía e responsabilidade persoal.

2. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS CLAVE.

A materia de Educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución das seguintes competencias clave:

- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).
- Competencias sociais e cívicas (CSC).
- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).
- Conciencia e expresións culturais (CCEC).
- Aprender a aprender (CAA).

Respecto á competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía, a nosa materia *proporciona coñecementos e destrezas sobre determinados hábitos saudables* que acompañarán ós mozos máis alá da etapa obrigatoria. Ademais, *achega criterios para o mantemento e mellora da condición física*, sobre todo daquelas capacidades físicas asociadas á saúde: resistencia cardiovascular, forza-resistencia e flexibilidade. Por outra banda, *colabora no uso das novas tecnoloxías* como ferramentas para a planificación, a posta en marcha e o control sistemático dos diferentes métodos e sistemas de adestramento.

No caso da competencia social e cívica vemos que as *actividades físicas son un medio eficaz para facilitar a integración e fomentar o respecto*, á vez que *contribúen ó desenvolvemento da cooperación, a igualdade e o traballo en equipo*. A práctica e a organización de actividades deportivas colectivas esixe a integración nun proxecto común, e a *aceptación das diferenzas e limitacións dos participantes*, seguindo normas democráticas na organización do grupo e asumindo cada integrante as súas propias responsabilidades. *O cumprimento das normas e regulamentos que rexen as actividades deportivas colaboran na aceptación dos códigos de conduta propios dunha sociedade*.

A educación física axuda de forma destacable á consecución da competencia de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, fundamentalmente en dous sentidos. Por un lado, si se lle outorga protagonismo ao alumnado en aspectos de *organización individual e colectiva de xornadas e actividades físicas e deportivas ou de ritmo, e en aspectos de planificación de actividades para a mellora da súa condición física*. Por outro lado faino na medida en que *enfrenta o alumnado a situacións nas que debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva ante tarefas de certa dificultade técnica ou na mellora do propio nivel de condición física, responsabilidade e honestidade na aplicación das regras* e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motora dentro do grupo.

Contribúe tamén á adquisición da competencia conciencia e expresións culturais. *Á apreciación e comprensión do feito cultural faino mediante o recoñecemento e a valoración das manifestacións culturais da motricidade humana*, tales como os

deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza e a súa consideración como parte do patrimonio cultural dos pobos. *Á expresión de ideas ou sentimentos de forma creativa contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Á adquisición de habilidades perceptivas colabora especialmente dende as experiencias sensoriais e emocionais propias das actividades da expresión corporal.*

Por outro banda, *o coñecemento das manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas axuda á adquisición dunha actitude aberta cara á diversidade cultural.*

Noutro sentido, a nosa materia está *comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo, mediante a análise e a reflexión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.*

A Educación física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender *ó ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación.* Todo iso permite que o alumnado sexa *capaz de regula-la súa propia aprendizaxe e práctica da actividade física no seu tempo libre, de forma organizada e estruturada.* Así mesmo, desenvolve habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e contribúe a adquirir aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que son transferibles para varias actividades deportivas.

3. OBXECTIVOS DA ENSINANZA SECUNDARIA OBRIGATORIA

A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas 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.

3.1. OBXECTIVOS XERÁIS DA EF PARA A ESO

O ensino dá educación física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. - Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. - Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar ás condicións de saúde e a calidade de vida.
3. - Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal adoptando unha actitude de autoesixencia na súa execución.
4. - Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. - Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. - Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo a súa conservación.
7. - Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais, *de competición entre dúas persoas* e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. - Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.

9. - Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. - Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

4. CRITERIOS DE AVALIACIÓN NA ESO

4.1. CRITERIOS DE AVALIACIÓN 2º DE ESO

Bloque 1. Contidos comúns

- 1- Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación as súas características.
- 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.
- 3- Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.
- 4- Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.
- 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.

Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas

- 1- Interpretar e reproducir acción motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal e outros recursos.

Bloque 3: Actividade física e saúde

- 1- Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.
- 2- Desenvolver as capacidades 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 autoexigencia no seu esforzo.

Bloque 4: Os xogos e as actividades deportivas

- 1- Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades físico deportivas propostas, en condicións adaptadas.

- 2- Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

4.2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN 4º DA ESO

Bloque 1. Contidos comúns

- 1- Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.
- 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.
- 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
- 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.
- 5- Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando ás demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas
- 6- Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.

Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas

- 1- Compor e presentar montaxes individuais ou colectivos, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.

Bloque 3: Actividade física e saúde

- 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

- 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.

Bloque 4: Os xogos e as actividades deportivas

- 1- Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.
- 2- Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.
- 3- Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.

5. OBXECTIVOS PARA O BACHARELATO

- a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.
- b) Consolidar unha madurez persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.
- c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.
- d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.
- f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.
- g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación.
- h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.
- i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.
- l) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.
- m) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.
- n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.
- ñ) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.
- o) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.
- p) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

5.1. OBXECTIVOS XERAIS DA EF PARA O BACHARELATO

1. Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
2. Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer valorando os aspectos sociais e culturais asociados.
3. Adquirir un estilo de vida saudable especialmente no que respecta á práctica continua e adapta- da de actividade física.
4. Aprender os procedementos básicos para a planificación de actividade física que permitan a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física para a saúde.
5. Aprender procedementos sinxelos de avaliación que proporcionen información que facilite a toma de decisións fundamentais na elaboración dun proxecto persoal de actividade física.
6. Desenvolver ás capacidades motoras de xeito diverso e global para favorecer a consecución e mantemento dunha boa saúde.
7. Desenvolver ás capacidades motoras para consolidar unha aptitude motora que permita a preparación axeitada de probas de acceso aos estudos vinculados á educación física ou probas de acceso de carácter profesional.
8. Coñecer organizar e practicar xogos motores e actividades deportivas adaptadas aos intereses do alumnado, ás instalacións do centro e aos recursos materiais dispoñibles dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
9. Coñecer e practicar actividades físicas no medio natural, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
10. Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
11. Coñecer e aplicar normas básicas de hixiene postural sobre a base de criterios ergonómicos.
12. Deseñar e practicar en grupos pequenos, composicións con ou sen base musical, como medio de expresión e comunicación.
13. Utilizar de xeito autónomo a actividade física e ás técnicas de relaxación para a redución de desequilibrios e tensións da vida diaria.

14. Coñecer os estudos vinculados á educación física.
15. Superar os estereotipos de xénero na práctica deportiva.
16. Coñecer os elementos básicos da historia do deporte galego nas súas principais modalidades deportivas.

6. CRITERIOS DE AVALIACIÓN NO BACHARELATO

En canto ao 1º curso de bacharelato, a súa programación, xunto cos cursos impares da ESO non figura neste documento e atenderá a nova lexislación educativa que entra en vigor para o presente curso. No que se refire á materia de 2º de Bacharelato do noso departamento, preséntase no documento correspondente que fai referencia soamente a esa materia.

7. TEMPORALIZACIÓN E DISTRIBUCIÓN DE CONTÍDOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.

**(CURSOS PARES)*

2º ESO				
BLOQUE	CONTIDOS	ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE	TIPO	AVAL.
1	Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.	Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	B	1ª
	Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.	Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar.	A	1ª
	Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/a docente.	A	1ª
	Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico expresivas, como fenómeno social e cultural.	Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	C	1ª,2ª, 3ª
	Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	C	1ª,2ª, 3ª
	Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	C	1ª,2ª, 3ª
	Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	Cofece e identifica as posibilidades que ofrece o contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade	B	1ª,2ª, 3ª
	Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.	Respecta o seu contorno e a valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas	C	1ª,2ª, 3ª
	Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	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.	B	2ª
	Prevenção de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	Identifica as características 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.	B	2ª
	Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	A	2ª
	Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	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.	C	1ª,2ª, 3ª
	Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	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.	B	1ª,2ª, 3ª
	Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	Expón e defende traballos sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos	B	1ª,2ª, 3ª

2	Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	A	3ª
	Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.	Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa intensidade (dificultade).	A	3ª
	Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	Colabora na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	A	3ª
		Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea	A	3ª
3	Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	B	1ª e 2ª
	Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.	Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	B	2ª
	Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.	Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	B	2ª
	Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	A	1ª e 2ª
	Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.	Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	A	1ª
	A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.	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	B	2ª
	Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.	Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	A	1ª e 2ª
	Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.	Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	A	1ª e 2ª
	Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.	Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	A	1ª e 2ª

	Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	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.	B	2ª
4	Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	A	1ª, 2ª, 3ª
	Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	B	1ª, 2ª, 3ª
	Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	A	1ª, 2ª, 3ª
	Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	A	1ª, 2ª, 3ª
	Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	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.	A	3ª
		Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	A	1ª, 2ª, 3ª
		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.	A	1ª, 2ª, 3ª
		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.	A	1ª, 2ª, 3ª
		Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	B	1ª, 2ª, 3ª

4º ESO				
BLOQUE	CONTIDOS	ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE	TIPO	AVAL.
1	Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.	Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	B	1ª
	Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	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.	A	1ª,2ª,3ª
	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 papéis e funcións.	Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	A	1ª,2ª,3ª
	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.	Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	C	1ª,2ª,3ª
	Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.	Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	C	1ª,2ª,3ª
	Protocolos básicos de primeiros auxilios.	Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	B	3ª
	Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.	Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas	C	1ª,2ª,3ª
	Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.	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.	C	1ª,2ª,3ª
	Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.	Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a	C	1ª,2ª,3ª
	Técnicas de traballo en equipo.	Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	C	1ª,2ª,3ª
	Técnicas de traballo colaborativo.	Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	B	2ª
	Xogo limpo como actitude social responsable.	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.	A	2ª
	Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.	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.	C	1ª,2ª,3ª
		Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	C	1ª,2ª,3ª
		Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	B	1ª,2ª,3ª
		Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	B	1ª,2ª,3ª
		Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	B	1ª,2ª,3ª

2	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.	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.	A	3ª
		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.	A	3ª
		Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	A	3ª
3	Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.	Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	B	2ª
	Actividade física e saúde.	Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	B	1ª e 2ª
	Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.	Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	B	2ª
	Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	B	2ª
	Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.	Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	A	1ª,2ª,3ª
	Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.	Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	A	1ª,2ª,3ª
	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.	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.	B	3ª
	Métodos de avaliación da CFS.	Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	A	1ª
4	Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. Traballo das situacións motrices de oposición, dcolaboración 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. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais	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.	A	1ª,2ª,3ª
		Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	A	2ª e 3ª
		Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	A	2ª e 3ª

<p>de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p> <p>Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</p> <p>Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>	<p>Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p>	A	1ª
	<p>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.</p>	A	2ª e 3ª
	<p>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.</p>	A	2ª e 3ª
	<p>Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p>	A	1ª,2ª,3ª
	<p>Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</p>	A	1ª,2ª,3ª
	<p>Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>	A	1ª,2ª,3ª
	<p>Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</p>	B	3ª
	<p>Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</p>	B	3ª
	<p>Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</p>	B	3ª

8. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

As características propias da área aconsellan un tratamento global que debe buscar a integración do maior número de aspectos posibles recollidos dentro dos diferentes bloques de contidos, relacionando os estándares de aprendizaxe coas correspondentes competencias.

Devandito tratamento implica que, na práctica da educación física, o desenvolvemento das capacidades motrices debe tratarse xunto ao doutras capacidades, potenciando para iso estruturas organizativas que favorezan o traballo conxunto do equipo docente.

O desenvolvemento de habilidades e destrezas ha de partir daquelas consideradas como básicas e atender ao logro das habilidades específicas mediante a transferencia de aspectos cuantitativos que sitúen ao alumno en disposición de poder realizar prácticas deportivas. Estas prácticas non deben supeditarse á consecución do éxito, senón que interesan na medida en que supoñen un desenvolvemento das competencias do alumnado. Deberá proporse unha variada gama de actividades que poidan practicarse na contorna, favorecéndose así transferencias válidas a posteriores etapas educativas e diferentes momentos de lecer e recreación. No último tramo da etapa deben favorecerse modificacións metodolóxicas adaptándoas a un progresivo esforzo, a prácticas deportivas adecuadas, etc...

O tempo de actuación do alumnado debe adecuarse á tarefa que se realiza e a súa duración, intercalando períodos de traballo e descanso proporcionados. Haberá que determinar períodos relacionados coa iniciación ou quecemento, como elementos preparatorios e outros destinados á relaxación ou volta á calma. O ritmo dentro da unidade de clase debe garantir a utilización real do tempo establecendo progresións na actividade e mecanismos adecuados para iso.

Antes e despois da actividade física deben favorecerse hábitos como o aseo corporal, cambio de vestiario, alimentación adecuada, quecemento, prevención ante a fatiga, relaxación, etc...En todo momento haberá de garantirse a seguridade dos alumnos, valorando periodicamente o seu estado físico con obxecto de evitar riscos e acondicionando as actividades propostas ao desenvolvemento normalizado do alumnado, sen forzalo.

As actividades propostas deben posuír diferentes niveis de solución e posibilidade de adaptación, de forma que o alumnado non se atope en situacións límites que lles obriguen a afrontar riscos para os que non estean capacitados.

Compre distinguir entre traballo individual, é dicir, a mesma tarefa para todos realizada de forma individual e o traballo individualizado adaptado ao alumnado e preparado para el.

Os intereses do alumnado van definíndose ao longo da etapa, polo que é aconsellable diferenciar entre actividades comúns e actividades diversificadas que atendan aos diferentes intereses e actitudes . As actividades comúns incluírán aspectos de saúde física e hábitos de exercicio físico e de práctica deportiva, como medios de inserción social e emprego creativo do lecer.

As actividades diversificadas estarán enfocadas a cubrir os intereses de especialización do alumnado en determinadas habilidades e actividades deportivas.

Xogo, deporte e actividade no medio natural constitúen os contextos nos que se desenvolverá a actividade física. Mediante a práctica deportiva perfecciónanse diferentes destrezas e habilidades consideradas básicas, nun proceso que atende á evolución do alumnado. Ao mesmo tempoponse en funcionamento diferentes estratexias sustentadas en mecanismos de cooperación e oposición e unha dinámica de relacións expostas dentro do dominio da localización espacial e temporal e da mellora da condición física e das calidades de coordinación.

A práctica da Educación Física debe apoiarse no uso de diferentes materiais, que posuirán un carácter multifuncional, carentes de perigo, sen que por iso deban ser sofisticados: pelotas de diferentes texturas, tamaños e cores, balóns, aros, picas, bancos, etc. son elementos que favorecen a práctica da Educación Física.

Convén tomar precaucións a fin de que os espazos de traballo, así como os materiais utilizados non supoñan perigo, potenciando ao mesmo tempo hábitos que favorezan o seu coidado e mantemento. As actividades realizadas en contextos diferentes ao habitual, requiren actuacións diversificadas en función da súa tipoloxía, terreo no que se realiza, habilidades que se pon en funcionamento, etc...

O proceso de ensino aprendizaxe terá un carácter sistematizado e adecuado ás diferenzas e peculiaridades dos alumnos, detectadas mediante unha exploración inicial. O profesor planificará a súa intervención a partir de dita situación, considerando que as diferenzas individuais non han de supor formulacións discriminatorias, senón que todo o alumnado debe progresar e desenvolver as capacidades enunciadas nos obxectivos de área.

O papel do profesor será básico para a eliminación dos estereotipos, potenciando a igualdade de roles e a participación de grupos mixtos. A diversificación preséntase como unha solución tanto para o logro dunha coherente coeducación, como para a integración, dentro do respecto da individualidade, nun programa común.

Non existe un método ideal ou un método que sexa o mellor. O emprego dun ou outro estará en función do que se pretende, do contido a desenvolver ou das actividades que se van a realizar.

Utilizaranse máis os métodos que axudan e contribúen a aprender, que os de simple transmisión de coñecementos, pois son os que responden os principios de aprendizaxe do novo sistema educativo.

Dicir tamén que non se tratarán de forma excluínte entre si, senón que se utilizarán varios nunha mesma unidade, podendo predominar algún deles e mesmo usalos de forma simultánea.

A metodoloxía a seguir, será activa, participativa e creativa. Isto tradúcese nunha serie de liñas de traballo, entre as que destacan:

- Nas sesións prácticas establecerase un lugar, ao principio da clase, para pasar lista e ofrecer a información inicial xeneral.
- As sesións iniciaranse sempre cun quecemento xeral ou específico, como elemento preparatorio ao que seguirá unha parte central que conterà o

desenvolvemento propio de cada actividade, e finalmente haberá un período dedicado á relaxación e volta á calma.

- Nalgunhas ocasións a sesión terá un carácter teórico – práctico, polo que a clase poderá comezar na aula e culminará no patio ximnasio.
- Premiarase a aquel alumnado que colabore activamente na clase mediante recollida de material , realización de traballos voluntarios
- Utilizarase a retroalimentación como unha función de control para transmitir ao/ a alumno/ a información sobre os resultados das súas accións motrices.
- A práctica da actividade física apoiárase na utilización de diferentes materiais adecuados para cada exercicio, xogo, deporte ou actividade.
- Mediante a avaliación inicial buscarase un proceso de ensino-aprendizaxe cun carácter sistematizado e adecuado ás diferenzas do alumnado.
- Existirá unha diversificación das actividades enfocadas a cubrir os intereses de especialización dos/ as alumnos/ as en determinadas actividades deportivas.

As actividades a realizar ao longo do proceso ensino-aprendizaxe serán de varios tipos:

- Actividades de iniciación:

Se levarán a cabo actividades motivantes, fundamentalmente xogos que favorezan a participación voluntaria dos alumnos na práctica da actividade física. Estes xogos desenvólvense ao comezo de cada sesión (fase de animación).

- Actividades de desenvolvemento:

Son todas aquelas actividades que se traballarán ao longo das distintas sesións e que teñen como misión conseguir os obxectivos propostos en cada unha das unidades didácticas.

- Actividades de reforzo:

Desenvolveranse actividades para aqueles alumnos que non alcanzasen os obxectivos propostos. Tamén como actividades de repaso de sesións anteriores.

- Actividades de ampliación

Planificaranse actividades para aqueles alumnos que superasen os obxectivos propostos e que necesiten determinadas actividades de maior complexidade como mostra da atención á diversidade. O deseño das actividades con diferentes niveis de solución permite que os alumnos, en función das súas posibilidades, poidan desenvolverlas con diferentes graos de dificultade.

9. PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

Tal e como o establece o *DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia*, a avaliación das aprendizaxes dos alumnos e das alumnas terá un carácter formativo e será un instrumento para a mellora tanto dos procesos de ensino como dos procesos de aprendizaxe.

A avaliación do proceso de aprendizaxe do alumnado deberá ser integradora, e deberá terse en conta desde todas as materias a consecución dos obxectivos establecidos para a etapa e do desenvolvemento das competencias correspondente. O carácter integrador da avaliación non impedirá que o profesorado realice de xeito diferenciado a avaliación de cada materia tendo en conta os criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe de cada unha delas.

Á hora de valorar o que fan os alumnos debemos establecer, que imos avaliar, cando e como o faremos.

O que imos a avaliar será:

- A súa participación activa nas clases.
- O seu comportamento e a súa actitude cara á materia e os compañeiros.
- O uso que fai do material e das instalacións.
- O seu rendemento no emprego dos contidos procedimentais.
- Os seus coñecementos teóricos.

No referente ao *cando o* faremos:

- Unha avaliación inicial, na que vemos o estado da súa condición física e das súas habilidades motoras básicas e específicas. Para iso empregaremos diferentes probas físicas e actividades, que nos permitan ter un referente a ter en conta nas distintas unidades didácticas.
- Ó longo do ano realizaremos un seguimento constante con observacións e anotacións dos diversos aspectos nunha ficha individual do alumno (*rúbricas*). Isto contribuirá á avaliación formativa, que incidirá nas decisións que tomemos para elaborar fichas de traballo individuais, variacións de actividades, de metodoloxía, etc., en definitiva os reforzos.
- Ó finalizar faremos unha avaliación sumativa, para comprobar o grao de consecución dos obxectivos para ese curso ou etapa. Nela considérase todo o visto nas avaliacións formativas e o recollido nas avaliacións finais das diferentes unidades didácticas.

En canto a *¿Como* avaliamos?:

Farémolo tanto de forma subxectiva como obxectiva recorrendo así, tanto a técnicas e procedementos de observación coma de experimentación. Así empregaremos instrumentos variados, que vaian acorde co tipo de avaliación, cos contidos, cos obxectivos, cos alumnos, etc.. Para iso usaremos: test de condición física, probas de execución, fichas de observación (rexistros de acontecementos), listas de control, rúbricas, diarios ou informes exames tipo test, exames orais e realización de traballos en clase ou fóra dela. Tamén pode ser adecuado usar a autoavaliación e coavaliación dos alumnos nos últimos cursos, buscando con iso a súa implicación persoal, o seu espírito crítico e a súa autonomía.

Para a valoración do proceso de ensino-aprendizaxe debemos valorar ademais dos alumnos ós demais elementos que interveñen no devandito proceso, como son: o profesor, os obxectivos formulados, os contidos, a metodoloxía usada e os materiais e recursos didácticos. Para iso podemos: usar cuestionarios para que os cubran os alumnos, contrastar experiencias con outros profesores, facer que algún profesor observe algunha das nosas clases, etc.

9.1. CUALIFICACIÓN E PORCENTAXES.

A cualificación da materia se establecerá tendo en conta os criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe, e segundo as seguintes porcentaxes establecidas para cada un deles:

A sumatoria das notas obtidas en tódolos estándares de aprendizaxe, nos que primen aspectos de carácter mais práctico (Tipo A): Suporá un 50% da nota da avaliación.

***Nota:** a asistencia a clase e a práctica é obrigatoria: cada día que non se xustifique a ausencia a clase ou a non participación activa na mesma, suporá **0,3 puntos menos**. **Neste caso, os alumnos deberán presentar un traballo “compensatorio” dos contidos que estanse a impartir, para ter dereito a avaliación.** Valoración da práctica: realizarase mediante a observación, valorándose o traballo diario.

- ✓ Exame práctico: sobre os contidos desenvolto en clase, por medio da utilización de rúbricas, que será unha nota máis das recollidas no traballo do día a día.
- ✓ Preguntas durante as clases de tipo procedimental con resposta positiva: +0,2; con resposta negativa: -0,2 (ata un máximo de 1 punto), que se aplicará á nota final deste apartado.

A sumatoria das notas obtidas en tódolos estándares de aprendizaxe, nos que primen aspectos de carácter mais teórico (Tipo B): Suporá un 40% da nota da avaliación.

- ✓ Exame escrito: sobre os contidos teóricos da materia.*

- ✓ Traballos de investigación, recompilación ou monográficos dunha parte específica da materia.
- ✓ Caderno de actividades.
- ✓ Exames orais.**

* Cada falta de ortografía descontará unha décima da nota do exame.

** Preguntas durante as clases de tipo conceptual con resposta positiva: + 0,2; con resposta negativa: -0,2 (ata un máximo de 1 punto), que se aplicará a nota final deste apartado.

Nota: no caso de obter unha nota inferior a 3 no exame escrito, dita nota non fará media para a avaliación. O alumno poderá recuperar dito exame. O mesmo criterio, aplicarase no caso de substituír o exame por un traballo escrito.

A sumatoria das notas obtidas en tódolos estándares de aprendizaxe, nos que primen aspectos de carácter mais relacionado co a actitude (Tipo C): Suporá un 10% da nota da avaliación.

- ✓ Actitude positiva de cara á materia.
- ✓ Aseo diario despois da práctica.
- ✓ Coidado e recollida do material.
- ✓ Utilización de indumentaria deportiva. *
- ✓ Respetto a toda a comunidade educativa.**
- ✓ Respetto á instalación e o material.
- ✓ O non traer o material mínimo esixido, non se permitirá a práctica deportiva.

****A asistencia a clase sen a roupa axeitada (sen motivo xustificado), descontará da nota 0,2 puntos.***

*****Cada falta de respecto, (ademais da sanción disciplinaria que puidera supoñer), suporá a perda de 0,5 puntos da nota actitudinal.***

9.2. MINIMOS ESIXIBLES PARA A OBTENCION DUNHA AVALIACION POSITIVA

Para conseguir supera-la materia na *convocatoria ordinaria* vai ser necesario:

- Alcanzar os niveis mínimos competenciais, a través dos estándares de aprendizaxe propostos para o curso, xa que serán o referente para valorar se se lograron os obxectivos xerais, en termos de capacidades, establecidos para a devandito curso.
- ***Obter na cualificación final unha nota igual ou superior a cinco puntos***, tendo presente que en cada trimestre a nota obtense de sumar a puntuación obtida, nos diferentes estándares de aprendizaxe, en cada unha das unidades didácticas.

No caso de non superar a materia na convocatoria ordinaria deberá presentarse á convocatoria extraordinaria, na que será necesario que demostre os seus coñecementos a nivel conceptual e procedimental. A cualificación obterase de sumar os logros **cognitivos (30%) cos motores (70%)**. O referente para a avaliación serán os criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe establecidos para ese curso.

Aqueles alumnos, que por motivos médicos non puidesen realizar as probas prácticas, deberán presentar traballos teóricos daqueles contidos non superados (30% dá nota), e realizarán unha proba global escrita dos contidos non superados na primeira, segunda ou ambas as dúas avaliacións (70%).

Dita exención deberá estar debidamente xustificada, a través dun certificado médico que así o indique.

Tendo en conta o carácter continuo das avaliacións, os alumnos que obtivesen unha nota negativa nas probas de Condición Física da primeira avaliación, deberán repetilas na terceira.

9.3. PROGRAMAS DE REFORZO PARA A RECUPERACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES

- Contidos esixibles

Os contidos mínimos que se lles van a esixir, están incluídos no apartado de contidos desta programación. Terase ademais sempre como referente os criterios de avaliación. O proceso de avaliación e os criterios de cualificación se explican no apartado seguinte.

- Actividades de avaliación

Para superar a materia pendente, o alumnado deberá ter aprobado a 1ª e 2ª avaliación do presente curso, ó inicio da 3ª avaliación. De non ser así, realizaráselle unha proba (teórico 30% - práctica 70%) en maio dos contidos do curso pendente, establecidos nesta programación.

De non superar a proba, terá outra oportunidade na convocatoria final de Xuño.

9.4. VALORACIÓN DE ALUMNOS LESIONADOS, DOENTES E EXENTOS DA PRÁCTICA

Os alumnos lesionados ou doentes que por prescrición médica, non poidan seguir o currículo normal a nivel procedimental durante unha ou varias U.D., atenderán aos seguintes criterios de avaliación:

1. Deberán entregar ao final de cada avaliación, un traballo teórico – práctico sobre os contidos desenvoltoos ao longo do trimestre, e unha memoria dos traballos realizados a o longo das sesións
2. A porcentaxe correspondente aos contidos procedimentais (50%), quedará substituído e dividido en dous subapartados co seguinte valor: memoria dos traballos das sesións (20%) traballo teórico-práctico (30%).
3. Facer traballo de recuperación relacionado coa lesión ou doenza.

Esquecer tres veces o material durante o mesmo trimestre, supón a realización dun traballo teórico obrigatorio, que deberá estar valorado apto pero non fará media coa proba escrita teórica.

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Tal e como o establece o *Decreto 86/2015 da LOMCE, no seu artigo 7, punto 1*, para o alumnado que requira unha atención educativa diferente á ordinaria, por presentar necesidades educativas especiais, por dificultades específicas de aprendizaxe, trastorno por déficit de atención e hiperactividade (TDAH), polas súas altas capacidades intelectuais, por se incorporar tarde ao sistema educativo ou por condicións persoais ou de historia escolar, estableceranse as 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. Entre estas medidas estableceranse aquelas que garantan que as condicións de realización das avaliacións se adapten ás necesidades do alumnado con necesidades específicas de apoio educativo.

Todo isto pode enmarcarse na denominada atención á diversidade, que englobará tanto á problemática que esixe modificación ou supresión de elementos curriculares como ós cambios non significativos. De modo xeral sabemos que os comportamentos dos alumnos difiren uns doutros debido a múltiples razóns: diferenzas individuais (idade biolóxica, limitacións sensoriais ou motoras, motivacións, intereses, etc.) diferenzas de grupo (étnicas, de xénero ou socioculturais) ou de contexto (familiar, social, ...). Isto tradúcese en: niveis de activación diferentes, estilos de xogo e aprendizaxe heteroxéneos, distintos gustos polas actividades así como intereses variados, xa sexa polo rendemento, pola diversión, por cuestións estéticas, etc..

Os resultados obtidos nas avaliacións iniciais van orientarnos sobre as diferenzas que existen entre os alumnos en canto a niveis, motivacións, ritmos de aprendizaxe, etc. Así, segundo as circunstancias, pódense formular metodoloxías e niveis de axuda diversos, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, prever adaptacións de material didáctico, organizar grupos de traballo flexibles, acelerar ou decelerar o ritmo de introdución de novos contidos, organizalos e secuenciarlos de forma distinta, ou dar prioridade a uns núcleos de contidos sobre outros, afondando neles ou ampliándoos. Con todo iso intentamos adaptar tanto os elementos de acceso ó currículo (distintos materiais, linguaxes, etc.) como adaptar de forma non significativa os elementos básicos dese currículo.

Para a nosa intervención, como xa se comentou na metodoloxía, empregaremos formas variadas de tratar os contidos, así como agrupamentos moi flexibles, que permitirán ir acadando unha gradación nos niveis e que os alumnos vaian traballando segundo das súas posibilidades. Os transvasamentos de alumnos dun nivel a outro serán constantes ó ir mellorando así como ó ir cambiando de contidos e actividades. Ó ir avanzando nos cursos outra das medidas que se adaptan ás necesidades ou preferencias do alumno é o aumento que se fai da optatividade á hora de elixir actividades a realizar. Ó non existir exencións en educación física os alumnos con limitacións, xa sexa permanentes ou temporais, realizarán as actividades que non prexudiquen o seu problema, á vez que complementarán con traballos prácticos ou teóricos os contidos que

non poidan desenvolver, para lograr alcanza-los obxectivos previstos. No caso de que soliciten unha adaptación curricular, esta farase á vista dun certificado médico oficial no que debe constar especificado con claridade as limitacións de acción que teña esa persoa, así como as formas de actuación recomendadas e as actividades prexudiciais ou prohibidas.

A denominación de alumnos *con necesidades específicas de apoio educativo* comprende alumnos que presentan alteracións e deficiencias de diversa índole, xa sexa anatómica, sensorial ou intelectual (con deficiencias na linguaxe, auditivas, de visión, de adaptación social, etc.). Para estes alumnos, actualmente, en vez de fixarnos na súa minusvalidez, nas súas limitacións, estableceremos o currículo tendo en conta as capacidades presentes, as axudas e recursos de acceso a este e as adaptacións que se precisan para que alcancen os obxectivos que, con carácter xeral, se estableceron para tódolos alumnos nesa etapa educativa. Faise, polo tanto, sempre necesaria a avaliación inicial para á vista das súas posibilidades establecer a forma de intervención máis axeitada e as modificacións curriculares necesarias.

Cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e desenvolveranse adaptacións do currículo que afectan ós seus diferentes compoñentes básicos, adaptacións significativas. Estas últimas, poden elaborarse ante a presentación dun certificado médico oficial (xa sexa temporal ou para todo o curso) no que consten: os problemas físicos etc. que ten o alumno e que actividades están prohibidas ou poden ser prexudiciais. Así estableceranse uns obxectivos adaptados, seleccionaranse os contidos axeitados e os criterios de avaliación serán acordes ás capacidades que pretenden valorar.

Por exemplo, ante o caso dun alumno que presenta unha escoliose postural dorsal dereita grave o médico desaconsellará a práctica de exercicios que sobrecarguen a columna no seu eixe lonxitudinal, os saltos e as actividades que solicitan de forma única unha das súas extremidades. Ante isto, prescindiremos duns determinados contidos (multisaltos, traballo do membro inferior con sobrecargas, rodas laterais, etc.), outro adaptarámoslos (traballo con raquetas con ámbolos dous membros, deportes como balonmán ou baloncesto buscando o emprego por igual de ámbolos dous lados, etc.) e con outros non terá ningún tipo de contraindicación.

Outra posibilidade de elaboración dunha adaptación individual xorde cando se comproba que o alumno é incapaz de conseguir alcanzar os obxectivos propostos, a pesar de tódolos reforzos, adaptacións de material, elección de contidos, etc.. Neste caso, inténtase determinar a situación do alumno con respecto ós obxectivos de referencia e elaborar adaptación dos diferentes elementos do currículo. O importante será que logre alcanzar uns obxectivos acordes ás súas posibilidades, que sexan funcionais, significativos, que permitan compensar minusvalideces manifestas, etc..

Así por exemplo se nos atopamos cun alumno que presenta problemas de desprazamento e equilibrio por estar limitado nos movementos e control dunha perna (debido a unha parálise), os obxectivos non se centrarán tanto en mellorar a condición física senón en potenciar a perna débil e descargar, compensar, etc. o outro membro, as costas, etc. Os contidos formulados terán en conta as limitacións e buscarán uns obxectivos específicos.

No caso de alumnos que teñan un desenvolvemento motor escaso con relación á súa idade, manifestándose en problemas coordinativos, de equilibrio, de lateralidade, etc., podemos chegar a necesitar tomar como referencia obxectivos, contidos, criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe do nivel de primaria, incidindo sobre as habilidades e destrezas básicas, sobre o dominio de diferentes elementos, sobre o corpo e o espazo, etc.

11. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

O departamento de Educación Física conta co seguinte material:

A) Material para o profesorado: libros, publicacións e revistas dispoñibles na biblioteca do centro, ou ben a nivel de departamento. O Departamento de EF goza dun ordenador (compartido) **SEN** conexión a Internet que **NON** permite consultar estudos recentes, destacar noticias relacionadas cos contidos abordados ou coa materia, e mellorar as actividades a suscitar aos alumnos.

B) Material para o alumno/a: teñen acceso ao material bibliográfico que se atopa na biblioteca, e deben crear os seus propios apuntes. Tamén teñen acceso a Internet que lles pode ser útil á hora de realizar traballos de clase. Ademais poderáselle dar:

- Fotocopias
- Cds
- Consultas en internet
- Apuntamentos colgados na páxina do Instituto, e na aula virtual no departamanto de Educación Física

O material didáctico de que dispón o Departamento de Educación Física citaremos:

- 1 radio CD portátil (EN MUY MALAS CONDICIÓNNS)
- Libros de texto
- Ordenador portátil.
- Canón e pantalla

12. TRANSVERSALIDADE E INTERDISCIPLINARIEDADE

Para lograr un axeitado desenvolvemento do alumnado debemos colaborar tódolos profesores dende as diferentes materias para que a liña de traballo sexa común. Para iso é necesario establecer obxectivos, ideas ou contidos eixe, etc. cara ós que dirixir o ensino. Na LOE o establecemento das competencias básicas, as capacidades enunciadas nos obxectivos xerais tanto da etapa coma de cada materia e, a concreción dos criterios de avaliación para cada curso son unha proba desa necesidade de guía.

O tratamento dalgunha *temática transversal* importante (saúde, medio, non discriminación racial, igualdade de oportunidades, etc.) vai ser abordada dende os diferentes departamentos, que á súa vez deben tratar de coordina-las súas accións nun intento de *formación de carácter interdisciplinar* que posibilite unha maior calidade de ensino e unha maior atención á diversidade. A transversalidade deberá contemplarse tanto de forma intradisciplinar (desenvolvemento da condición física e a saúde, respecto, práctica de xogos e deportes, etc.) como interdisciplinar.

Os contidos da educación física tocan de forma implícita moitos dos temas transversais que actualmente se consideran importantes.

A educación para a saúde e a calidade de vida é un dos propósitos que pretende a nosa materia, nos diferentes temas que comprende: a hixiene (calzado, roupa, ducha ...), a prevención de lesións (quentamentos, relaxación, emprego de material axeitado, etc.), axeitado desenvolvemento físico que permita solucionar-las demandas que o traballo e as actividades cotiás requiren (mellora dos compoñentes da condición física saudable: resistencia aeróbica, forza muscular flexibilidade ...) alimentación e nutrición (axeitada ás actividades realizadas para evitar carencias ou excesos, control do sobrepeso ou da delgadeza, debilidade extrema, elaboración de programas de actividade física e dietas, etc.) ou a saúde mental (actividade física como descanso, recreación, contacto con outras persoas, loita contra o estrés, ...).

De igual forma, a educación para a igualdade de oportunidades entre os sexos é algo que abordamos con tódolos bloques de contidos.

Cos contidos referidos a actividades a natureza trátase de incidir na educación ambiental.

Os demais temas trataranse de xeito explícito. Para a educación do consumidor usaremos temas referidos ó consumo e o deporte, materiais deportivos, bebidas, diferentes aparellos, etc.. Cando se toquen aspectos de nutrición incidirase sobre tódolos produtos de adelgazamento, complexos vitamínicos, anabolizantes...

Con tódolos contidos de tipo actitudinal inténtase traballar sobre a educación para a Paz e sobre a educación moral e cívica.

A educación vial trátase coa maioría dos contidos procedimentais, o traballo de traxectorias, desprazamentos, atención selectiva, anticipación perceptiva, avaliación de

situacións e rápida toma de decisións, etc..

Para o desenvolvemento dos contidos específicos da nosa materia buscaremos colaborar de forma *interdisciplinar* cos departamentos de ciencias da natureza (aparatos e sistemas corporais, nutrición, etc.), ciencias sociais, xeografía e historia (patrimonio natural e cultural, planos, etc.), matemáticas (cálculos de inxesta calorífica, porcentaxes de frecuencia cardíaca, etc.), tecnoloxía, plástica ou música. Iso vai favorecer a comprensión do alumnado e o mellor desenvolvemento das súas capacidades.

13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Como complemento ós contidos desenvolvidos na clase e buscando un enfoque globalizador con actividades de síntese que permitan o traballo conxunto e a aplicación de diversos contidos tratados, fórmulanse actividades fóra do centro en horario escolar (complementarias) e actividades fóra do horario escolar (extraescolares). O Departamento de Educación Física propón as seguintes actividades:

1. - Complementarias:

- Marchas sendeiristas por unha paraxe singular.
- Descenso dun río en lancha ou actividade de piragüismo.
- Unha semana branca combinando actividades de neve e xeo.
- Actividades relacionadas co mundo da hípica
- Competicións deportivas nos recreos entre clases.
- Xornadas ciclistas.
- Iniciación ao surf.

2. - Extraescolares:

- Actividades deportivas propostas polo ANPA e o concello.
- Asistencia a algún espectáculo deportivo e a algunha representación teatral ou danza.
- Participación nunha carreira de orientación.
- Participación nalgún evento colectivo como: unha carreira popular, o día do deporte na rúa, o día da bicicleta, o día do deporte para todos, etc..

Cada curso terá a posibilidade de participar nalgunhas concretas para él e noutras que se ofrecen a tódolos cursos. A temporalización das actividades estará supeditada á climatoloxía, ó grao de aceptación por parte do alumnado de cada unha das actividades e ós medios humanos, técnicos e materiais dispoñibles.

ANEXO I: SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS ESO 2022/23***(CURSOS PARES)****2º DA ESO**

CURSO	AV.	BLOQUE DE CONTIDOS	CONTIDOS
2º ESO	1ª	ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	Testamos e traballamos a nosa condición física.
		OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Xogamos a outros deportes: Deportes alternativos I.
	2ª	ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	Aprendemos a coidarnos: condición física e hábitos saudables.
		OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Xogamos a outros deportes: deportes alternativos II. Xogamos ao baloncesto: iniciación.
	3ª	ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	¿Bailamos? Bailes do mundo.
		OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Xogamos ao voleibol: iniciación. Non perdas o norte: orientación.

*O bloque 1 traballarase de forma transversal nas 3 avaliacións.

4º DA ESO

CURSO	AV.	BLOQUE DE CONTIDOS	CONTIDOS
4º ESO	1ª	ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	Condición Física IV: fases de sesión, capacidades físicas básicas.
		OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Bádminton II
	2ª	ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	Condición física e hábitos saudables.
		OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Rugby Tag I
	3ª	ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	Condición Física II: Plan de adestramento
		ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	Coreografías sinxelas individuais e grupais: bailes latinos e hip hop.
		OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Baloncesto II

*O bloque 1 traballase de forma transversal nas 3 avaliacións.

ANEXO II: MATERIAS IMPARTIDAS POLO DEPARTAMENTO

1- Educación Física na ESO e Primeiro de Bacharelato

2- Promoción de Estilos de Vida Saudables en 2º de ESO

3- Promoción da Actividade Física e Saúde en 2º de Bacharelato

ANEXO III: ACLARACIÓN DAS MATERIAS DE PVS (2º ESO) E AFS (2ºBAC)

As programacións das materias de Promoción de Estilos de Vida Saudables (2º de ESO) e Promoción da Actividades Física e Saúde (2º de Bacharelato), figuran nun documento específico para cada unha delas.

O Departamento de Educación Física, formado polos tres docentes:

D. Iván Fernández Pousada (XD)
D. Juan Carlos Riera Permuy
D. Pedro Luis Vázquez García

A Coruña, 15 de Setembro de 2022