PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES O RIBEIRO

CURSO 2020/2021

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

1. CONTEXTUALIZACIÓN E NORMAS DO DEPARTAMENTO.....4
2. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE.....9
3. PROTOCOLO COVID DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....14
4. ADAPTACIÓNS DA PRESENTE PROGRAMACIÓN ÁS POSIBLES SITUACIÓNS DE DOCENCIA NON PRESENCIAL.....18
5. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.....19
6. VINCULACIÓN ENTRE OBXECTIVOS, SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓNDE CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DE CADA UN, COMPETENCIAS CLAVE, ELEMENTOS TRANSVERSAIS, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.....21
7. CONTIDOS.....78
8. METODOLOXÍA.....82
9. AVALIACIÓN.....87
10. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....93
11. ELEMENTOS TRANSVERSAIS.....94
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....96
13. ACCIÓNS PREVISTAS DE ACORDO CO PROXECTO LECTOR.....96
14. ACCIÓNS PREVISTAS DE ACORDO CO PLAN DE INTEGRACIÓN DAS TIC´s.....97
15. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.....98
16. CRITERIOS PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN.....99
17. CONSTANCIA DE INFORMACIÓN AO ALUMNADO.....99
18. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.....100
19. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....101

INTRODUCCIÓN

Neste curso académico 2018/2019, a programación do Departamento de Educación Física vaise rexer na súa totalidade en base á ***Lei orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa (LOMCE)*** para todos os cursos **1º da ESO**, **2º da ESO, 3º da ESO, 4º da ESO** e **1º de Bacharelato**.

En consonancia co que se reflexa no ***Real Decreto 86/2015 do 25 de xuño polo que se establece o Curriculo para a Ensinanza Secundaria Obrigatoria e Bacharelato en Galicia***, sostemos que a materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a **competencia motriz**, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

A Educación Física, máis aló da simple transmisión de certas habilidades e capacidades motrices, ás que naturalmente debe atender, interésase polo desenvolvemento global do alumno/a. Deste xeito, tanto na etapa de ESO coma no bacharelato, terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida.

O corpo e o movemento son a base do proceso educativo na Educación Física. Neste sentido debemos abordar o traballo cos adolescentes na nosa área facéndolles conscientes das posibilidades lúdicas, expresivas e comunicativas do corpo intentando que asuman o seu propio corpo, e axudándolles a superar os problemas relacionados cos seus cambios característicos da etapa evolutiva.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

O **I.E.S. O RIBEIRO** é un centro de titularidade pública financiado pola Consellería de Educación. Conta cun total de **378 alumnos/as** dos cales 284 son de Secundaria e 94 de Bacharelato. Está situado en Ribadavia, un dos municipios da comarca do Ribeiro. A maioría da poboación emprázase no medio rural.

Neste centro estanse a impartir Educación Secundaria Obrigatoria (1º, 2º, 3º e 4º) e Bacharelato (1º e 2º).

CARACTERÍSTICAS O ALUMNADO

Para unha correcta secuenciación dos obxectivos, concreción dos contidos e concreción dos criterios de avaliación, teremos en conta o estudio do desenvolvemento evolutivo e das características dos alumnos/as ós que van dirixidos, neste caso concreto do alumnado de **Educación Secundaria Obrigatoria**, con idades que abranguen entre os **12 e os 16 anos**. Neste período prodúcese unha transición fisiolóxica e psicolóxica dende a infancia á idade madura, supón un gradual proceso de medre e desenvolvemento no que as características do neno son reemplazadas polas do adulto.

Características psicolóxicas

Neste estadio do ciclo vital que comeza na puberdade e conclúe cando o individuo acada a idade madura, prodúcense unha serie de cambios:

Desenvolvemento físico: Hai dous cambios fisiolóxicos significativos ó principio da adolescencia: "o estirón" e a pubertade ou maduración sexual.

Desenvolvemento cognoscitivo: Sobre os 11-12 anos o neno accede ó pensamento formal, é dicir, pasa do pensamento empírico-inductivo ó pensamento hipotético-deductivo ou formal, que é o derradeiro estadio do desenvolvemento cognoscitivo. A aparición da intelixencia abstracta marca o paso do adolescente o mundo dos adultos.

Desenvolvemento da personalidade: A adolescencia no só é un período de preparación para a vida adulta senón tamén é un momento de recapitulación da pasada infancia, de toda a experiencia acumulada e agora posta en orde.

Prodúcese pois:

- Reelaboración da imaxe corporal.
- Búsqueda da súa propia identidade.
- Desenvolvemento sexual.

Nas relacións sociais hai unha emancipación da familia e desexos de independencia. O grupo asume unha importancia e unha influencia moi grande, aínda que ésta varía dun adolescente a outro, e en termos xerais, é proporcional ó deterioro das relacións entre o rapaz e os adultos (pais principalmente). Crises de valores, a súa capacidade cognoscitiva permítelle reflexionar sobre él mesmo, os demais, os acontecementos, e dáse conta de que os valores non son universais senón propios e individuais; busca os seus propios valores persoais, afirma ter a súa propia norma ética.

Desenvolvemento moral que consiste na evolución dende unha moral heterónoma, onde as normas son impostas pola presión dos adultos, ata unha moral autónoma, onde as normas emerxen das relacións de reciprocidade e cooperación.

Características fisiolóxicas

A aptitude física dos alumnos/as destas idades para a realización de actividades de carácter aerobio é semellante á do adulto. Nembargante, a posibilidade de aparición da fatiga, en especial con aumentos de ritmo, é superior (debido á menor eficiencia enerxética), de modo que durante as sesións de educación física o aumento da intensidade deber ser gradual. Pola contra, o potencial anaerobio está diminuído. Hai que estar atentos ás diferenzasinterindividuais e entre sexos.

O seguimento dun programa de educación física escolar produce efectos modestos sobre o desenvolvemento da aptitude física e deportiva dos alumnos/as, influíndo polo xeral dun xeito escaso sobre os parámetros físicos e funcionais. En realidade, o que se pretende é acadar un desenvolvemento funcional e psíquico armónico sen que se pretenda introducir modificacións cuantitativas ou cualitativas do desenvolvemento potencial natural.

Características do desenvolvemento motor

Para moitos rapaces a pubertade trae consigo un deterioro cualitativo das súas funcións motrices, observándose unha perturbación temporal do desenvolvemento motor.

Esta perturbación tradúcese, durante a primeira metade da maduración sexual en:

Tosquedade nos movementos con perturbacións en canto o ritmo e fluidez.

Os movementos das extremidades son con frecuencia desordenados e non se axustan ó movemento xeral, o que produce unha diminución da capacidade de control e unha certa inseguridade.

Perturbación dinámica que se manifesta pola falta de correlación entre a tarefa motriz e a forza utilizada para efectuala.

Diminúe a capacidade motriz, que trae consigo que o alumno/a teña máis dificultades no aprendizaxe de novas destrezas.

Durante a segunda fase deste período (14-16 anos) obsérvase:

Unha disminución gradual das perturbacións anteriormente sinaladas, mellora cualitativa da execución motriz que pasa a adquirir o mesmo nivel que tiña antes de escomeza-la pubertade.

Empezan a manifestarse estilos persoais na execución de movementos.

Comezan a aparecer de maneira gradual os rasgos masculinos e femininos do movemento.

Implicacións na educación física

As modificacións antes reseñadas fan que o adolescente conceda un gran valor o seu corpo. Ten unha grande preocupación pola súa imaxe e polo que dela pensen os demais. Preocupación polo dominio do seu corpo e do que lle rodea, "**eficiencia física**". Preocupación polo coñecemento do corpo e pola súa saúde. O adolescente busca a actividade física motivado polo desexo de construír unha estrutura corpórea adecuada ó modelo do adulto, para mellora-la no plano das facultades físicas. A actividade física representa para él non só un medio de tomar conciencia do seu propio corpo senón tamén a posibilidade de refacela superando aspectos non desexados.

A educación física pode ofrecer:

★ Actividades nas que unha apreciación real da propia imaxe sexa reforzada constantemente cunha utilización mellor e un sentido de "o que podo facer" acompañado de diversión.

★ Influencia positiva do exercicio físico sobre a estética corporal e sobre a estrutura corpórea.

★ Experiencias a través das cales adquirir un coñecemento do funcionamento do seu propio corpo, das propias capacidades de resistencia á fatiga, da súa maior ou menor habilidade.

★ Posibilidades de mellora-lo seu estado de saúde, de "sentirse ben".

A educación física contribúe ó desenvolvemento psicosocial do adolescente nos seguintes aspectos:

★ Na conquista dunha maior autonomía superando o estado de dependencia dos seus pais e elaborando o seu propio proceso de individualización.

★ Identificación con modelos de comportamento adulto que lle proporcionen un marco de referencia e un sistema de valores que reemplacen ós da infancia.

★ Preocupación polas actividades sociais e polas actividades de recreación.

★ Dificultades emocionais e comportamentais no control da súa agresividade.

Os deportes e os xogos son formas de organización social e, polo tanto, exercen un control na relación que se establece entre os seus participantes (aceptación de regulamentos).

O DEPARTAMENTO

Os seminarios ou departamentos son as unidades organizativas nas que se integran os profesores do centro que se ocupan de impartir unha área ou materia determinada. O Departamento de Educación Física está composto polos seguintes membros:

- DON JESÚS ÁNGEL SEOANE MONTERO
- DONA MARTA RUIZ BLANCO

NIVEIS IMPARTIDOS	Nº DE UNIDADES	HORAS IMPARTIDAS	TOTAL HORAS DEPARTAMENTO
1º ESO	4 UNIDADES	8 HORAS	32 HORAS
2º ESO	4 UNIDADES	8 HORAS	
3º ESO	3 UNIDADES	6 HORAS	
4º ESO	3 UNIDADES	6 HORAS	
1º BACHARELATO	2 UNIDADES	4 HORAS	

INSTALACIÓNS E MATERIAL

As instalacións das que dispón o centro son as seguintes:

- Ximnasio polideportivo cuberto de **20 x 40**.
- Pista exterior polideportiva de **20 x 40.**
- Vestiarios masculino e feminino, provistos de 9 duchas cada un deles e unha ampla zona para cambiarse.
- 2 almacéns para o material.
- 1 despacho para o Departamento.

NORMAS DO DEPARTAMENTO

Horario e puntualidade

Temos DÚAS sesións semanais de 50 minutos, polo que debemos colaborar e ser puntuais acelerando os traslados.

Cinco minutos despois de que soe o timbre debemos estar no ximnasio ou pista exterior cambiados para empezar. Pasarase lista e aquel alumno ou alumna que non estea, poráselle o correspondente retraso. A reiteración desta conduta considerarase como unha falta de interese cara á materia. Tratarase de mandar ós alumnos ós vestiarios, 10 minutos antes de que soe o timbre para que dispoñan de tempo para asearse, ducharse e mudarse.

Vestimenta e aspectos hixiénicos

Dado que a materia ten fundamentos en sesións prácticas, é **OBRIGATORIO** traer **roupa e zapatillas deportivas**. Aqueles alumnos que non acudan a clase co material adecuado non poderán realizar a práctica, polo que, deseñaranse por cada profesor actividades alternativas para aproveitar a sesión e terán unha *falta de material*.

Como consideramos fundamental o coidado da hixiene corporal será **obrigatorio a ducha e un cambio de roupa ao remate da sesión**, polo tanto traer para cada sesión como mínimo unha muda (camiseta, muda interior e calcetíns) limpa así como xabón, toalla e zapatillas de ducha.

Como o departamento considera estes aspectos hixiénicos como fundamentais cabe a posibilidade de primar a aqueles alumnos que se duchen de forma habitual, aumentando un punto na nota final de cada avaliación.

O non cumprimento destas medidas suporán unha baixada de 0,2 puntos na cualificación de cada avaliación ata un máximo de 2 puntos.

Sesións

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

- Tempo inicial de carácter informativo.
- Tempo central, normalmente cun período variable para o quecemento e outro período para a actividade principal.
- Tempo final, entre 5 e 10 minutos para recollida de material, anotación de datos interesantes, avaliación do realizado...

- 10 minutos antes de finalizar a clase voltaremos aos vestiarios a cambiarnos e ducharnos.

Puntualidade

A asistencia é obrigatoria, polo que as faltas sen xustificar terán a sanción correspondente aplicando o **NOF** e o **Protocolo de absentismo**.

Exencións totais e temporais

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

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

NOTA: Debido á situación sanitaria excepcional, todas estas normas quedarán suspendidas mentres non regresemos á normalidade, aplicando durante ese tempo o PROTOCOLO COVID DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA publicado no Plan Covid Xeral do centro e recollido nesta programación.

2. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

A materia de Educación Física contribúe de xeito directo e claro á consecución de catro competencias clave: competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía; competencias sociais e cívicas; sentido de iniciativa e espírito emprendedor e aprender a aprender. De forma xenérica, contribúe a outras tres: conciencia e expresións culturais; comunicación lingüística e competencia dixital.

Dentro da **competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)**, os aspectos relacionados cos sistemas biolóxicos son os que están máis relacionados coa Educación Física. O funcionamento do noso corpo ao realizar exercicio, a alimentación, a hixiene e a saúde individual e colectiva son os ámbitos que máis se traballan nesta materia. O noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa esixencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

A Educación Física suscita tamén, en canto a esta competencia, a realización de actividades físico-deportivas no medio natural, así como o coñecemento de materiais, técnicas e criterios específicos previos a calquera tipo de actuación fóra do espazo-aula, de forma que se garanta a seguridade e unha secuencia axeitada das capacidades que se deben desenvolver nos diferentes contornos. A todo iso engádese a promoción dunha utilización responsable do medio natural, sexa en espazos abertos ou urbanos.

A contribución da Educación Física á adquisición da competencia matemática é de carácter secundario e prodúcese a través do desenvolvemento de diversos contidos específicos da educación física e a partir doutros de carácter transversal. O cuantitativo no espacial, no temporal, nas distancias e traxectorias, está reflectido en moi diversos momentos e actos. O control do tempo, a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexan habitualmente en Educación Física, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas esixencias da propia práctica.

Desde o punto de vista da Educación Física, as **competencias sociais e cívicas (CSC)** incorporan a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas

polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, interpretacións e significados que xerou esta evolución poden ser moi diverxentes entre si. Por iso, proponse unha Educación Física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz de analizar con espírito crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade, seleccionando a información recibida e procesándoa, obtendo conclusións a partir da realización de análises persoais e achegándoo a unha cultura deportiva na cal o deporte estea ao servizo do ser humano e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda ou traballo en equipo sexan un referente que se vaia seguir. Por iso, a práctica e a organización de actividades deportivas colectivas propóñense cun carácter aberto, de pacto, e esixe a aceptación das diferenzas e limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

A Educación Física promove de forma singular a consecución do **sentido de iniciativa e o espírito emprendedor (CSIEE)**. As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. E é aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.

O ensino das diferentes propostas motoras, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural ou do desenvolvemento da condición física e a expresión corporal oriéntanse cara á formación dun ser autónomo capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións e de transferir o traballo na aula a outros espazos persoais de recreación e tempo libre.

Doutra banda, as esixencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; debe amosar responsabilidade na súa propia acción, tomando as súas propias decisións.

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da Educación Física. **Aprender a aprender (CAA)**en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal na aula. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia. A Educación Física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha educación física e deportiva sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e xulgar o proceso e o seu resultado final.

A Educación Física contribúe á **conciencia e expresións culturais (CCEC)**en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

No primeiro caso, esta competencia supón apreciar, comprender e valorar as manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural dos pobos, algo que é necesario coñecer e preservar. Contribúese a adquirir esta competencia facilitando o acceso do alumnado á historia literaria e visual da educación física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares e a unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que teñen/tiveron lugar.

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, propoñendo fomentar unha visión

crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidas. A adquisición da competencia en **comunicación lingüística (CCL)** prodúcese en Educación Física de dúas formas diferentes. A primeira, do mesmo xeito que no resto das materias, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega.

Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmítense ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais..., que configuran as bases da linguaxe corporal. Escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos. A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

A **competencia dixital (CD)** non é un ámbito relevante na Educación Física, xa que o fundamental nesta materia é a acción motriz. Unicamente de xeito ocasional, ao realizar traballos nos que se empreguen as tecnoloxías da información e a comunicación, é cando se contribúe ao desenvolvemento desta competencia.

3. PROTOCOLO COVID DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

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

Normas Xerais

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

- Empregarase a máscara en todo momento durante as clases agás nas actividades no exterior nas que se garante a distancia de seguridade en todo momento.
- Aconséllase o cambio de máscara no alumnado ó rematar a clase de EF xa que ca suor deteriórase e perde o seu efecto preventivo (lémbrase que a vida útil da máscara hixiénica é de catro horas e o alumnado pasa no centro, a lo menos seis horas ó día).
- Utilizaranse desinfectantes para a limpeza de superficies e/ou materiais.
- Empregaranse panos desbotables e tiraranse á papeleira con pedal tras cada uso.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao tusir ou esbirrar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Haberá xel hidroalcohólico (se é posible un mínimo de 2 botes) accesible en diversos puntos do ximnasio e pistas polideportivas, senón o profesor levará un bote para uso durante a sesiòn.
- O pelo terá que estar recollido para minimizar o contacto coa cara. Evitarase o uso de aneis, pendentes, pulseiras, reloxos, colgantes, teléfono móbil, etc. De traelos, depositaranse na bolsa persoal responsabilizándose eles mesmos da súa desaparición, polo que é aconsellable non traelos ó centro educativo os días que teñan Educación Física.
- Limpar os pes na alfombra desinfectante antes de entrar no ximnasio.
- Cada alumno/a poderá traer unha botella de auga da casa na que figure o seu nome e curso. Dita botella non poderá ser compartida baixo ningún concepto. Non se poderán utilizar grifos comúns para beber auga dos mesmos.
- As clases que teñan EF antes do recreo deberán de baixar o almorzo, no caso de que a traian da casa, xa que non poderán subir a aula, salvo excepcións xustificadas ou por motivos de organización e funcionamento do centro.

Instalacións

- No centro existen dous pistas polideportivas descubertas e un pabellón cuberto de 20x40 e no caso de necesidade un pequeno patio cuberto de 10x10 m, que pertence ao centro educativo que temos ó lado.
- **Priorizarase** o uso de espazos ao aire libre sempre que a climatoloxía o permita.

- Durante a práctica deportiva no exterior deberán manter a distancia de seguridade interpersoal axeitada e recomendada para cada tarefa. As distancias correndo deben ser máis amplas que camiñando, xa que a maior velocidade, débese manter maior separación, camiñando rápido, deberíase manter unha distancia de polo menos 5 metros para evitar o contaxio, e correndo deberíase ampliar ata un mínimo de 10 metros (Blocken et al., 2020).
- No ximnasio manter as portas e as fiestras abertas, sempre que sexa posible, para maior ventilación e evitar así o contacto do alumnado coas manetas, pomos, portas...
- Marcaranse áreas ou espazos individuais de 3x3 metros para ás actividades a desenvolver durante a sesión, no caso de que sexa posible e necesario. Este espazo está alonxado da pista onde se realizan as prácticas e moi ventilado.
- Disporase dun espazo aislado dentro do pabellón para que, en caso necesario, os alumnos/as poidan ir e retirar temporalmente a máscara con seguridade, antes de voltar á clase.
- Evitarase o uso das duchas e lavabos para asearse, xa que non se pode garantir a seguridade do alumnado. O seu uso queda restrinxindo para casos excepcionais.

Material

a) Material para o desenvolvemento curricular

- Retirar do departamento todo o material que sexa prescindible no uso diario.
- Tentar realizar actividades didácticas co menor material de uso compartido posible. Fomentar a utilización de material propio. No último caso, tentarase que o prezo do material a adquirir sexa o mínimo posible.
- No caso de utilizar material do centro, a retirada e recollida do material situado no almacén será do seguinte xeito. O material empregado distribuirao o profesorado, ben de de forma individual ou en pequeno grupo.
- Debido á dificultade para os cambios de roupa con garantía de distancia segura o alumnado virá ó centro con roupa e zapatillas deportivas o día que teña EF.
- Mochila individual: o alumnado poderá traer unha mochila pequena de aseo onde se incluirá: botella de auga co seu nome e curso, máscara de reposto, toalla pequena ou toallitas desbotables.

b) Material hixiénico-sanitario

- Material hixiénico-sanitario dispoñible no ximnasio estará composto por panos desbotables, solución desinfectante e xel hidroalcohólico.
- Comprobarase que hai máscaras empaquetadas individualmente dispoñibles e suficientes para o alumnado, en caso de necesidade ou esquecemento e, de non ser así repoñeranse con anterioridade á clase. Cando se utilice algunha das máscaras existentes repoñerase no menor tempo posible.
- Haberá unha alfombra desinfectante para a entrada do ximnasio.

Sesión de Educación Física

Antes das clases

- O profesorado acudirá a porta da aula 2 minutos antes de que to que o timbre, o alumnado irá saíndo en fila respectando a distancia e circulación correspondente.
- O desprazamento será da seguinte maneira
    - Grupo ao ximnasio: utilizarán a porta situada ao lado das primeiras escaleiras (Porta 2).

Durante as clases

- Xa dentro do ximnasio ou pistas, o alumnado deixará os obxetos persoais aos laterais e levarán a desinfección de mans repartíndose de xeito equilibrado, en función dos xeles hidroalcohólicos existentes. En todo momento deberán de cumprirse as condicións dos desprazamentos.
- Evitaranse os contactos non imprescindibles entre o alumnado (evitar o saúdo con contacto físico e masificar os espazos comúns) e coas superficies dos diferentes espazos.
- Finalizada a clase o alumnado e o profesorado procederán a desinfección do material utilizado, se fose preciso.
- Despois de desinfectar o material o alumnado desinfectara as mans, cambiará a súa máscara e recollerá os obxetos persoais e situarse hacia a porta de saída.

Ao finalizar as clases

- Os desprazamentos para saír do pavillón será 5 ´antes de rematar a clase e acompañados polo docente do grupo. Se o desprazamento é hacia unha aula dirixiranse a súa aula de ser ó recreo cara as instalacións/espazos dispostas a tal fin (non poderán subir a mochila as clases) e se é ultima hora hacia a saída correspondente.
- A última hora, o alumnado non subirá as aulas, senon que ao remate da clase desprazarase cara á saída segundo indica o plan xeral do centro.

- Establecerase unha zona delimitada de material que precisa desinfección, que por algún motivo non puido desinfectarse na aula. Deberá dedicarse un tempo, (5 min) ao final da clase á desinfección de material. Todo o material que por algún motivo quede sen desinfectar, deixarase nesta zona delimitada.

Desenvolvemento curricular

- Realizaranse actividades sen contacto físico e nas que se poida manter, na medida do posible, a distancia interpersoal.
- Priorizaranse as actividades do bloque II e III (actividade física e saúde e actividades rítmico expresivas) procurando dotar ao alumnado de autonomía á hora de realizar actividade física por se ten que traballar a distancia.
- No uso do bloque IV de deportes, prioizar aquelas nas que o contacto no é necesario, adaptar as regras dos xogos e deportes colectivos de tal maneira que controlen mellor o achegamento físico entre participantes.
- Os exercicios serán individuais na medida do posible, minimizando o uso de materiais que teñan que ser usados por varios alumn@s e procurando a súa limpeza e desinfección despois do seu uso, implicando para elo ó propio alumnado, antes e despois da súa utilización.

4. ADAPTACIÓNS DA PRESENTE PROGRAMACIÓN ÁS POSIBLES SITUACIÓNS DE DOCENCIA NON PRESENCIAL

Debido ás circunstancias sanitarias desenvolveremos unha serie de estratexias na presente programación para garantir o dereito á educación a aqueles alumnos e alumnas no caso de ter que continuar o ensino de forma non presencial.

Debido as características da nosa materia que é eminentemente práctica e a dificultade que temos de poder avaliar as aprendizaxes sen utilizar medios audiovisuais por garantir a protección dos menores na rede, a materia impartida de forma telemática quedará exclusivamente referida a aspectos teóricos ou teórico-prácticos que serán avaliados mediante traballos e/ou probas online. Aínda que fomentaremos o traballo de actividade física saudable nos domicilios, centrándonos no bloque de actividade física e saúde independentemente da unidade didáctica que esteamos a traballar, o feedback e o documento para avaliar será un rexistro de actividade física no que reflectiran tanto as actividades coma as sensacións.

Dentro do departamento distinguiremos aos alumnos de 1º Ciclo que contan con Edixgal, polo que esa será a ferramenta dixital utilizada para transmitir as tarefas e contidos, e a todo o alumnado de 3º,4º ESO e 1º Bacharelato utilizaremos a Aula virtual do IES para inserir os contidos e as tarefas necesarias para continuar coa docencia en liña.

O departamento garante que todo o alumnado que tivese que seguir as clases de forma telemática poderá acadar os estándares imprescindibles para superar a materia e poder alcanzar cualificacións similares a unha situación normal, ponderando a cualificación segundo o tempo de cada unha das docencias, presencial e no presencial.

Para garantir que todos o alumnado ten a capacidade de seguimento de este tipo de docencia estableceremos contacto co titor do grupo para coñecer as dificultades técnicas que poidan presentar e durante os primeiros días de clase utilizaremos todos os recursos dixitais nas plataformas indicadas e nos aseguraremos que TODOS os alumnos e alumnas son quen de utilizalos de forma correcta.

No caso de que algún alumno o alumna non conte con medios técnicos na súa casa para poder seguir a docencia el liña utilizaremos os mecanismos que se establezan dende a dirección do centro para poder enviar o material necesario e establecer os feedbacks para garantir o ensino.

5. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Os obxectivos para esta etapa escolar están baseados no ***Decreto 86/2015 do 25 de xuño*** polo que se establece o curriculo da Ensinanza Secundaria Obligatoria e do Bacharelato na Comunidade Atónoma de Galicia.

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 interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófon

6. VINCULACIÓN ENTRE OBXECTIVOS, SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓNDE CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DE CADA UN, COMPETENCIAS CLAVE, ELEMENTOS TRANSVERSAIS, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

1ª AVALIACIÓN 1º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OB XC T.	CONTIDOS	CRIT AVA L	ESTND. APRND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT CLAVE	ELEMT TRANS	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b m g	B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.	B1.1	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3.	• Identifica exercicios específicos para as fases de activación e recuperación e a súa repercusión sobre a propia saúde. • Propón xogos adecuados a cada fase da sesión. • Cumpre as normas de hixiene básicas e emprega a indumentaria axeitada para a práctica.	CSC CMCCT CAA	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORAC. DAS ACTITUDES: **20%** VALORAC. DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORAC. DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m a c d g l ñ	B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	B1.3	EFB1.3.3.	• Valora os efectos positivos que a práctica deportiva ten sobre o desenvolvemento persoal e a saúde. • Acepta as características físicas existentes en cada individuo segundo a súa propia biotipología, sen traumas nin rexeitamentos dentro da colectividade.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
m g	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	B1.4	EFB1.4.2.	• Realiza de forma satisfactoria as manobras explicadas na unidade didáctica. • Demostra de forma correcta a realización dun vendaje funcional en calquera extremidade corporal. • Demostra os coñecementos adquiridos na proba teórica da UD.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
h i g	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5	EFB1.5.1.	• Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 3. Actividade física e saúde								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m f b g	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. B3.2. Introdución aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	B3.1.	EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB3.1.3.	• Distingue as capacidades físcas básicas mais directamente relacionadas coa saúde. • Coñece as características positivas da actividade física e da alimentación e os seus efectos sobre a saúde. • Modifica o seu grado de esforzo atendendo á información obtida coa medición da frecuencia cardíaca.	CMCCT CAA	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m g f b	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.	B3.2.	EFB3.2.1. EFB3.2.2. EFB3.2.3.	• Coñece e distingue os diferentes métodos de entrenamento da Resistencia. • Realiza unha secuencia básica de exercicios de Pilates como práctica que fomenta a hixiene postural. • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería.	CAA CMCCT CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

2ª AVALIACIÓN 1º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT AVAL	ESTAND. APREND	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m n a b c d l g	B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súas limitacións e as dos seus compañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na entrada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m n g	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4.	EFB1.4.1.	• Demostra responsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. • Valora a importancia do emprego responsable do material.	CSIEE CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
h i g e b m ñ o	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	B1.5.	EFB1.5.1. EFB1.5.2.	• Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1.	EFB2.1.2. EFB2.1.2. EFB2.1.3.	• Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de danzas do mundo.	CCEC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	B4.1. Execución de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3.	• Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3.	• Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

3ª AVALIACIÓN 1º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBX	CONTIDOS	CRIT AVA	ESTND APRND	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMP CLAVE	ELMT TRNS	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m n a b c d l g	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as Habilid. Xim. como un xeito de expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece limitacións propias e alleas e traballa para mellorar.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEH M PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo trala práctica ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Emprego de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na entrada e saída. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballo de escolma. ➢ Caderno de activids. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORAC. DAS ACTITUDES: **20%** VALORAC. DAS PROBAS E TRABALLO ESCRITO: **30%** VALORAC. DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m a c d g l ñ	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	B1.3	EFB1.3.1. EFB1.3.2.	• Participa das actividades propostas polo concello como inversión do seu tempo de lecer. • Demostra os coñecementos básicos de respeto e conservación e os aplica para a conservación do medio urbano e natural.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEH M PRPC		
m n g	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4.	EFB1.4.3.	• Valora a importancia do emprego responsable do material.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEH M PRPC		
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5.	EFB1.5.1. EFB1.5.2.	• Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos.	CD CCL	CL EOE CA TIC CCC DIEH M PRPC		

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4.	• Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. • Emprega elementos naturais para orientarse no entorno.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3.	• Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

1ª AVALIACIÓN 2º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b m g	B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión	B1.1.	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3.	• Distingue exercicios específicos para as fases de activación e recuperación e a súa repercusión sobre a propia saúde. • Propón xogos adecuados a cada unha das fases da sesión. • Realiza xogos e exercicios apropiados segundo a fase da sesión na que se atope.	CSC CMCCT CAA	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m n a b c d g l	B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2.	EFB1.2.1.	• Acepta as características físicas existentes en cada individuo segundo a súa propia biotipología, sen traumas nin rexeitamentos dentro da colectividade. • Valora os efectos positivos que a práctica deportiva ten sobre o desenvolvemento persoal e a saúde.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
m a c d g	B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de	B1.3.	EFB1.3.3.	• Recoñece estilos de vida e actitudes saudables relacionados co tratamento do corpo e a actividade física e o	CSC	CL EOE CA TIC E		

l ñ	vida saudable. B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.			deporte. • Identifica os diferentes estereotipos corporaise a súa relación coa saúde.		CCC DIEHM PRPC	opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
m n g	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4.	EFB1.4.2. EFB1.4.3.	• Realiza de forma satisfactoria as manobras explicadas na unidade didáctica. • Demostra de forma correcta o protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. • Demostra os coñecementos adquiridos na proba teórica da unidade didáctica. • Valora a importancia do emprego responsable do material.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14.Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.1. EFB1.5.2.	• Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúdeempregando soportes informáticos. • Emprega software de presentación para a exposición da información relacionada coa actividade física e a saúde.	CD CCL CAA	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

loque 3. Actividade física e saúde								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m f b g	3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. 3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. 3.3.Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. 3.4.Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. B3.5.Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. B3.6. Aactividade física e o efecto sobre a saúde. Criterios de selección de	B3.1.	EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB3.1.3. EFB3.1.4. EFB3.1.5. EFB3.1.6.	• Coñece o funcionamento dos sistemas fisiológicos como sustentos das Capacidades Físicas Básicas. • Coñece as características positivas da actividade física e da alimentación e os seus efectos sobre a saúde. • Coñece as fases do "Síndrome xeral de adptación" polas que pasa o organismo. • Elabora sesión atendendo a variables do esforzó: volumen, intensidade e densidade. • Emprega correctamente a frecuencia cardíaca como método regulador da intensidade. • Obtén de acordó a uns baremos específicos un rendemento satisfactoro das probas realizadas cunha batería. • Deseña un programa básico para a mellora da Condición física saudable.	CMCCT CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

	activi. para a realización dun plan de mellora da saúde.						➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
m g f b	B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	B3.2.	EFB3.2.1. EFB3.2.2. EFB3.2.3. EFB3.2.4.	• Coñece e distingue os diferentes métodos de entrenamento da Resistencia. • Realiza unha secuencia básica de exercicios de Pilates como práctica que fomenta a hixiene postural. • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Entende a repercusión positiva da práctica sistemática de actividade física sobre a calidade de vida.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

2ª AVALIACIÓN 2º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m n a b c d l g	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súaslimitacións e as dos seuscompañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m a c d g l ñ	B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa	B1.3.	EFB1.3.3.	• Recoñece estilos de vida e actitudes saudables relacionados co tratamento do corpo e a actividadeS física e o deporte. • Identifica os diferentes estereotipos corporais e a súa relación coa saúde.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	saúde.						faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
h i g e b m ñ o	1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. 1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.1. EFB1.5.2.	• Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúdeempregando soportes informáticos. • Emprega software de presentación para a exposición da información relacionada coa actividade física e a saúde.	CD CCL CAA	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1.	EFB2.1.1. EFB2.1.2. EFB2.1.3. EFB2.1.4.	• Elabora coreografías combinando espazo, tempo e intensidade. • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de danzas do mundo.	CCEC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investig. ➢ Caderno de activi. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os cont. pract. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos de clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4.	• Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras do deporte traballado e identifica posibles erros na súa práctica. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de roupa deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Nonse fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investig. ➢ Caderno de activi. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os cont. práct. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvido en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4.	• Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

3ª AVALIACIÓN 2º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m n a b c d l g	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas activi,físico-deport e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. 1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o alleo, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súaslimitacións e as dos seuscompañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m a c d g l ñ	B1.6.Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de activi. Deport. e recreativas B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conser. do medio urbano e natural.	B1.3	EFB1.3.1. EFB1.3.2.	• Participa das actividades propostas polo concello como inversión do seu tempo de lecer. • Demostra os coñecementos básicos de respeto e conservación e os aplica para a conservación do medio urbano e natural.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4.	EFB1.4.1.	• Demostrar responsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro.	CSIEE CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.1. EFB1.5.2.	• Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos. • Emprega software de presentación para a exposición da información relacionada coa actividade física e a saúde.	CD CCL CAA	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
n m b g l d ñ	B2.1.Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1.	EFB2.1.1. EFB2.1.2. EFB2.1.3. EFB2.1.4.	• Elabora coreografías sinxelas combinando espazo, tempo e intensidade. • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de danzas do mundo.	CCEC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de roupa deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investi. ➢ Caderno de activi. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práct.: diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os cont. desenvolvidosen clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.	B4.1.	EFB4.1.5.	• Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. • Domina as técnicas de orientación en entornos naturais con mapa e brúxula.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de roupa deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investi. ➢ Caderno de activi. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidosen clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

1ª AVALIACIÓN 3º ESO

. Contidoscomúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b m g	▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física. ▪ B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.	B1.1.	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3.	• Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Utiliza a frecuencia cardíaca como reguladora da intensidade do esforzo. • Demostra a disposición voluntaria cara á participación nas actividades e xogos realizados. • Desenvolve métodos básicos de preparación física en xeral. • Recompilaexercicios e xogos de quecementoxeral e específicos e os aplica de forma autónoma. • Demostraos coñecementos óptimos na proba teórica relacionada coscontidos da unidade didáctica.	CSC CMCCT	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m g	▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos	B1.3.	EFB1.3.3.	• Valora os efectos positivos que a práctica deportiva ten sobre o desenvolvementopersoal e a saúde. • Acepta as	CSC	CL EOE CA TIC E CCC		

	corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.			características físicas existentes en cada individuo segundo a súa propia biotipología, sen traumas ninrexeitamentos dentro da colectividade.		DIEHM PRPC	perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	
m g	▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	B1.4.	EFB1.4.2.	• Realiza de forma satisfactoria as manobras explicadas naunidade didáctica. • Demostra de forma correcta a realización dun vendaje funcional en calqueraextremidade corporal. • Demostra os coñecementos adquiridos na proba teórica da unidade didáctica.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
h i g	▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5.	EFB1.5.1.	• Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúdeempregando soportes informáticos.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
e b m ñ o	▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.2.	• Emprega software de presentación para a exposición da información relacionada coa actividade física e a saúde.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

loque 3. Actividade física e saúde								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m f b g	▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. ▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á	B3.1.	EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB3.1.3. EFB3.1.4. EFB3.1.5. EFB3.1.6.	• Coñece o funcionamento dos sistemas fisiológicos como sustentos das Capacidades Físicas Básicas. • Coñece as características positivas da actividade física e da alimentación e os seus efectos sobre a saúde. • Coñece as fases do "Síndrome xeral de adptación" polas que pasa o organismo. • Elabora sesión atendendo a variables do esforzó: volumen, intensidade e densidade. • Distingue qué sistema metabólico é predominante según o tipo de adestramento. • Emprega correctamente a frecuencia cardíaca como método regulador da intensidade. • Obtén de acordó a uns baremos específicos un rendementosatisfactoro das probas realizadas cunha batería. • Deseña un programa básico para a mellora da Condición física saudable.	CMCCT CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

	mellora dos factores da condición física. ▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. ▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.						práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	
m g f b	▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades	B3.2.	EFB3.2.1. EFB3.2.2. EFB3.2.3. EFB3.2.4.	• Coñece e distingue os diferentes métodos de entrenamento da Resistencia. • Realiza unha secuencia básica de exercicios de Pilates como práctica que fomenta a hixiene postural. • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Traballa o control da respiración e a relaxación a través do Pilates. • Entende a repercusión positiva da práctica sistemática de	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	físicas. ▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. ▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.			actividade física sobre a calidade de vida.				

2ª AVALIACIÓN 3º ESO

Bloque 1. Contidoscomúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m n a b c d l g	▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súaslimitacións e as dos seuscompañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
M n g	▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na	B1.4.	EFB1.4.1.	• Demostraresponsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro.	CSIEE CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	análise previa das características destas.						senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	
H i g	▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5.	EFB1.5.1.	• Demostracoñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
E b m ñ o	▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.2.	• Realiza investigacións acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
N m b g l d ñ	▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. ▪ B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.	B2.1.	EFB2.1.2. EFB2.1.2. EFB2.1.3. EFB2.1.4.	• Elabora coreografías combinando espazo, tempo e intensidade. • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de danzas do mundo.	CCEC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4.	• Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras do deporte traballado e identifica posibles erros nasúa práctica. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b d g m	▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4.	• Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

3ª AVALIACIÓN 3º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m n a b c d l g	▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súaslimitacións e as dos seuscompañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m a c d g l ñ	▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	B1.3	EFB1.3.1. EFB1.3.2.	• Participa das actividades propostas polo concello como inversión do seu tempo de lecer. • Demostra os coñecementos básicos de respeto e conservación e os aplica para a conservación do medio urbano e natural.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.						superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	
m n g	▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4.	EFB1.4.3.	• Respeta e coida o material e equipamento deportivo.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
h i g	▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5.	EFB1.5.1.	• Demostracoñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
e b m ñ o	▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.2.	• Realiza investigación acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBX CT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4. EFB4.1.5.	• Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. • Domina as técnicas de orientación en entornos naturais con mapa e brúxula.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b d g m	▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4.	• Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

1ª AVALIACIÓN 4º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b m g	B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	B1.1.	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3.	• Identifica exercicios específicos para as fases de activación e recuperación e a súa repercusión sobre a propia saúde. • Elabora correctamente actividades para a fase de activación. • Propón xogos adecuados a cada unha das fases da sesión. • Valora as fases de activación como medio de prevención de lesións.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b g m	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.	B1.4.	EFB1.4.1. EFB1.4.2. EFB1.4.3.	• Realiza de forma satisfactoria as manobras explicadas na unidade didáctica. • Demostra de forma correcta a realización dun vendaje funcional en calquera extremidade corporal. • Demostra os coñecementos adquiridos na proba teórica e da unidade didáctica. • Demostra os coñecementos adquiridos na proba práctica e da unidade didáctica.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.			• Respeta e coida o material e equipamento deportivo.			opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
b e g h i m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionas coa saúde.	B1.6.	EFB1.6.1. EFB1.6.2. EFB1.6.3.	• Demostra coñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. • Realiza investigacións acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 3. Actividade física e saúde								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b f g h m	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	B3.1.	EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB3.1.3. EFB3.1.4.	• Recoñece os malos hábitos de vida e os efectos que éstes teñen sobre a nosa saúde. • Coñece as características positivas da actividade física e da alimentación e os seus efectos sobre a saúde. • Aplica correctamente os fundamentos de hixiene postural na realización dos exercicio. • Coñece os efectos que ten a alimentación sobre o estado de saúde e de actividade física.	CMCCT	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
m g f b	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a mellorala. B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa	B3.2.	EFB3.2.1. EFB3.2.2. EFB3.2.3. EFB3.2.4.	• Coñece e distingue os diferentes métodos de entrenamento da condición física. • Desenvolve métodos de avaliación persoal da súa condición física. • Realiza de xeito autónomo técnicas de respiración e relaxación a partir da unidade traballada. • Obtén de acordo a uns baremos específicos na avaliación da condición física un	CMCCT	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	saúde. B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.			rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Elabora de forma individual unha sesión para o traballo das capacidades físicas básicas relacionadas coa a saúde.			➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	

2ª AVALIACIÓN 4º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b c d g m	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Participa activamente na creación e planificación dun campionato. • Crea un sistema de puntuación equilibrado e xusto para todos os participantes. • Respeta as características individuais do grupo. Asume diferentes papeis e funcións dentro do grupo favorecendo as actitudes positivas.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b c d e g m ñ	B1.4. Valoración das activi. físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.3.	EFB1.3.1. EFB1.3.2. EFB1.3.3.	• Demostra • responsabilidade sobre a sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. • Valora a importancia do comportamento axeitado nas activi. a traballar. • Recoñece o papel positivo quedesempeñan as activi. físicas e dxt.	CSC CCEC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
a b g m	B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.	B1.4.	EFB1.4.3.	• Empregacorrectamente o material deportivo necesario na sesión. • Colabora na colocación e recollida do material. • Respeta e coida o material e equipamento deportivo.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

a b c d g m	B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. B1.10. Técnicas de traballo en equipo. B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.	B1.5.	EFB1.5.1. EFB1.5.2.	• Participa activamente nas actividadades propostas. • Demostra actitude positiva e respeto ás normas de xogo. • Demostra capacidade para traballar co séu equipo por un obxectivo común. • Respeta as normas e o resultado acadado tanto propio como alleo.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
b e g h i m	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionas coa saúde.	B1.6.	EFB1.6.1. EFB1.6.2. EFB1.6.3.	• Demostracoñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. • Realiza búsquedas acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b d g l m n ñ	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	B2.1.	EFB2.1.1. EFB2.1.2. EFB2.1.3.	• Elabora coreografías combinando espazo, tempo e intensidade. • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de coreografías.	CCEC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de roupa deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de invest. ➢ Caderno de activs. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3.	• Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b c d g m	▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. ▪ B4.3.Coñecemento e práctica de	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4. EFB4.2.5. EFB4.2.6.	• Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. • Participa en xogos e deportes tradicionais propostos nas sesión. • Elabora unha memoria de xogos tradicionais . • Coñece e respeta o	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.			regulamento dos xogos tradicionais tratados nas clases.			➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	

3ª AVALIACIÓN 4º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b g m	▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. ▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	B1.1.	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3.	• Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Utiliza a frecuencia cardíaca como reguladora da intensidade do esforzo. • Demostra a disposición voluntaria cara á participación nas actividades e xogos realizados. • Desenvolve métodos básicos de preparación física en xeral tendo en conta a prevención de lesións. • Recompila exercicios e xogos de quecemento xeral e específicos e os aplica de forma autónoma. • Demostra os coñecementos óptimos na proba teórica relacionada cos contidos da unidade didáctica.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

a b c d g m	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Participa activamente na creación e planificación dun campionato. • Crea un sistema de puntuación equilibrado e xusto para todos os participantes. • Respeta as características individuais do grupo. • Asume diferentes papeis e funcións dentro do grupo favorecendo as actitudes positivas.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
a b c d e g m ñ	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.3.	EFB1.3.1. EFB1.3.2. EFB1.3.3.	• Demostraresponsabilidade sobre a sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. • Valora a importancia do comportamento axeitado nas actividades a traballar. • Recoñece o papel positivo que desempeñan as actividades físicas e deportivas.	CCEC CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
a b c d g m	▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. ▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo. ▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. ▪ B1.12. Xogolimpo	B1.5.	EFB1.5.1. EFB1.5.2.	• Participa activamente nas activids que promove o contorno próximo. • Realiza e organiza actividades físico- deportivas en grupo como ocio saudable. • Demostra actitude positiva e de respeto ás normas de xogo. • Demostra capacidade para traballar co séu equipo por un obxectivo común.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	como actitude social responsable.							
b g e h i m	▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionas coa saúde.	B1.6.	EFB1.6.1. EFB1.6.2. EFB1.6.3.	• Demostracoñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. • Realiza búsquedas acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b d g l m n ñ	▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	B2.1.	EFB2.1.1. EFB2.1.2. EFB2.1.3.	• Elabora coreografías combinando espazo, tempo e intensidade. • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de danzas do mundo.	CCEC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de roupa deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investi. ➢ Caderno de activis. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3.	• Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar.	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢ Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢ Coidado e recollida do material. ➢ Utilización de indumentaria deportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ➢ Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b c d g m	▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. ▪ B4.3.	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4. EFB4.2.5. EFB4.2.6.	• Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. • Participa en xogos e deportes tradicionais propostos nas sesión. • Elabora unha memoria de xogos tradicionais .	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.			• Coñece e respeta o regulamento dos xogos tradicionais tratados nas clases.			contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
f g m	▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. ▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. ▪ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.	B4.3.	EFB4.3.1. EFB4.3.2. EFB4.3.3.	• Demostra os coñecementos tratados na proba teórica. • Demostra respeto e tolerancia cara o medio natural. • Cumpre as normas básicas de seguridade durante o desenrolo das actividades. • Participa activamente nas actividades propostas no medio natural. • Coñece os efectos positivos que ten a práctica de actividade física no medio natural.	CSC CMCCT	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

1ª AVALIACIÓN1º BAC

Bloque 1. Contidoscomúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b c i m ñ p	▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. ▪ B1.2. Saídas profesionais.	B1.1.	EFB1.1.1. EFB1.1.2.	• Invirte parte do seu tempo de lecer en ocio activo. • Coñece assaídasprofesionais que o mundo da actividade física ofrece na osa comunidade.	CSC	CL EOE CA TIC E	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidos de clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b c h m n ñ o	▪ B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Demostraresponsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. • Coñece a importancia do emprego correcto do material de seguridade. • Evita a práctica das actividades expresivas e deportivas con roupaou accesorios estéticos perigosos para a súaintegridade física e a dos demáis.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
b d e f g l m ñ	▪ B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	B1.4.	EFB1.4.1. EFB1.4.2.	• Demostracoñecementos específicos sobre tecnoloxíasda información na elaborandotraballos teóricos sobre a act. física e a saúde. • Realiza investigacións acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 3. Actividade física e saúde								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b d l m ñ	▪ B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. ▪ B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. ▪ B3.3. Alimentación e actividade física. ▪ B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.	B3.1.	EFB3.1.1. EFB3.1.2. EFB3.1.3. EFB3.1.4.	• Coñece os efectos positivos da practica regular do exercicio sobre a saúde. • Percibe a incidencia directa da actividade física no aumento da súacalidade de vida. • Discrimina as posturas correctas das perxudiciaisnas actividades da vida cotiá. • Entende a necesidade de ter unha alimentación saudable para a práctica deportiva. • Aplica métodos de recuperación adaptados ó exerciciodesenvolto.	CMCCT	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
b d i l m ñ	▪ B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. ▪ B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. ▪ B3.7. Manexo e	B3.2.	EFB3.2.1. EFB3.2.2. EFB3.2.3. EFB3.2.4. EFB3.2.5. EFB3.2.6.	• Comprométese a seguir un plan de mellora da súa condición física. • Planifica actividades saudablestendo en conta os métodos adecuados para o seudesenrrolo. • Elabora planificacións de actividade física saudableincluindo componentes de carga específicos no seudeseño. • Realiza probas de avaliaciónpersoal a nivel	CMCCT	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

	control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. ▪ B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. ▪ B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde. ▪ B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.			de capaidades físicas e coordinativasl como requisito previo para a planificación da súamellora. • Elabora un plan de traballopersoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volumen, intensidade e tipo de actividade. • Comproba o grao de logro dos obxectivosplantexados no programa de traballo elaborado.			práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	

2ª AVALIACIÓN 1º BAC

Bloque 1. Contidoscomúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b c i m ñ p	▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	B1.1.	EFB1.1.1. EFB1.1.2.	• Invirte parte do seu tempo de lecer en ocio activo.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b c h m n ñ o	▪ B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos..	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Demostraresponsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. • Coñece a importancia do emprego correcto do material de seguridade. • Evita a práctica das actividades expresivas e deportivas con indumentaria ou accesorios estéticos potencialmente perigosos para a súaintegridade física e a dos demáis.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
a b c h m ñ o	▪ B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. ▪ B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. ▪ B1.6. Desenvolvement	B1.3.	EFB1.3.1. EFB1.3.2.	• Participa activamente nasactividadades que promove o contorno próximo. • Realiza e organiza actividades físico- deportivas en grupo como ocio saudable. • Demostraactitude positiva e respeto ás normas de xogo. • Demostracapacidade	CSC			

	o da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. ▪ B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.			para traballarcoséu equipo por un obxectivo común.			perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	
b d e f g l m ñ	▪ B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	B1.4.	EFB1.4.1. EFB1.4.2.	• Demostracoñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. • Realiza investigacións acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

3ª AVALIACIÓN 1º BAC

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b d m ñ p	▪ B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3.	• Controla xestos técnicos e tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar.	CAA CSIEE CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
A b c m p	▪ B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4. EFB4.2.5.	• Domina xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Aplica correctamente o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado.	CAA CSIEE CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b c i m ñ p	▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	B1.1.	EFB1.1.1. EFB1.1.2.	• Invirte parte do seu tempo de lecer en ocio activo.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b c h m n ñ o	▪ B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos..	B1.2.	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3.	• Demostraresponsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. • Coñece a importancia do emprego correcto do material de seguridade. • Evita a práctica das actividades expresivas e deportivas con indumentaria ou accesorios estéticos potencialmente perigosos para a súaintegridade física e a dos demáis.	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		
a b c h m ñ o	▪ B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. ▪ B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. ▪ B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de	B1.3.	EFB1.3.1. EFB1.3.2.	• Participa activamente nasactividadades que promove o contorno próximo. • Realiza e organiza actividades físico- deportivas en grupo como ocio saudable. • Demostraactitude positiva e respeto ás normas de xogo. • Demostracapacidade para traballarcoséu equipo por un obxectivo común.	CSC			

	cooperación. ▪ B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.						➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	
b d e f g l m ñ	▪ B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	B1.4.	EFB1.4.1. EFB1.4.2.	• Demostracoñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. • Realiza investigacións acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado.	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas								
OBX CT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b d m n ñ p	▪ B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	B2.1.	EFB2.1.2. EFB2.1.2. EFB2.1.3.	• Elabora coreografías combinando espazo, tempo e intensidade. • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de danzas do mundo.	CCEC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas								
OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCÍÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b d m ñ p	▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural. ▪ B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4.	• Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. • Domina as técnicas de orientación en entornos naturais con mapa e brúxula.	CAA CSIE E CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: ➢Actitude positiva de cara á materia. ➢ Aseo diario despois da práctica. ➢Coidado e recollida do material. ➢Utilización de indumentariadeportiva. ➢Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ➢ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3puntos. ➢Traballos de investigación. ➢ Caderno de actividades. ➢ Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ➢Asistenciaobrigatoria a clase: 3 faltas senxustificarsuporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ➢ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ➢Exame práctico: sobre os contidosdesenvolvidos en clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: **20%** VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: **30%** VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: **50%**
a b c m p	▪ B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	B4.2.	EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4. EFB4.2.5.	• Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado.	CAA CSIE E CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRPC		

7. CONTIDOS

Segundo o ***Decreto 86/2015 do 25 de xuño*** polo que se establece o currículo da Ensinanza Secundaria Obrigatoria e Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, os contidos na materia de Educación Física son os seguintes:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Os contidos do **bloque común**, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque de **Actividades físicas artístico-expresivas** trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro de **Actividade física e saúde** inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque dos **xogos e as actividades deportivas** tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

7.1.CRITERIOS DE SELECCIÓN DOS CONTIDOS

- **CRITERIOS PARA A SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DENTRO DUN MESMO CURSO**

Darémoslle prioridade ós contidos de condición física para crear unha base física para o resto de contidos. Os xogos e deportes serán a continuación natural deste contido, seguindo con actividades expresivas, unha vez que o alumno tivo tempo de crear confianza cos compañeiros e logra certo grao de desinhibición. Para rematar, debido ás características climáticas e o feito de realizarse fose do aula habitual, impartiranse os contidos relacionados co medio natural.

Os contidos serán especificados en conceptos, procedementos e actitudes a nivel das Unidades Didácticas na programación didáctica. Éstes presentaranse desde esa tripla dimensión.

De tódo-los xeitos hai que destacar que aínda que a secuencia de contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais se realizan por separado, ao longo dos niveis deben aparecer unidos e intimamente relacionados, posto que, a acción non pode separarse dos conceptos e queda completada pola actitude requirida para realizar a aprendizaxe dos contidos.

Darémoslle prioridade aos contidos procedimentais porque con eles e de forma directa sempre están presentes os de tipo cognitivo e actitudinal.

A finalidade é priorizar os contidos en función de diversos factores que analizaremos a continuación:

- **As posibilidades do centro**.

En canto a infraestruturas: instalacións e material.

Temos suficientes instalacións para desenvolver os contidos que nos propoñemos, aínda que o material é escaso para o correcto desenrolo dalgunhas unidades didácticas.

Faremos especial mención á circunstancia de que estamos nun entorno natural, onde poderemos desenvolver os contidos de Actividades na Natureza, sen ter que desprazarnos a outras zonas.

- **Os aspectos socioculturais**.

Atópanse especificados de forma clara no P.E.C., de forma xeral podemos indicar que os alumnos proveñen do ámbito rural, o que provoca que moitos deles compartan os estudios co traballo na casa e cos desprazamentos ata o centro, así, o tempo de ocio está moi limitado e reducido.

Ademais, hai unha carencia clara na organización de actividades culturais e deportivas o que fainos pensar que é necesario buscar contidos atraentes para o alumno que cheguen a crear no alumno a necesidade de práctica deportiva como estilo de vida e como medida de prevención ante prácticas prexudiciais para a saúde.

- **As aprendizaxes previas dos alumnos.**

Á hora de seleccionar os contidos, debemos ter moi en conta as aprendizaxes previas, pois son a base das aprendizaxes posteriores.

Debemos ter claro cal é o nivel inicial, coñecer o currículo da Educación Primaria e os contidos tratados e, así, deseñar unha avaliación inicial e realizar a selección de contidos axeitada a todos estes aspectos.

Se conseguimos que os contidos teñan un alto grao de significación para os alumnos, conseguiremos crear neles a motivación suficiente para seguir aprendendo.

- **Aspecto funcional da aprendizaxe**.

Trátase de buscar a utilidade das tarefas e os contidos para que sexan capaces de planificar e realizar actividades de forma autónoma.

Se o obxectivo é buscar a responsabilidade do alumno co seu propio corpo, debemos de darlle a información que o capacite para analizar, desenvolver e orientar as súas posibilidades motoras, valorar os efectos da práctica ou ausencia de exercicio e crear unha actitude positiva cara á actividade física.

- **A lóxica interna dos contidos**.

A secuencia debe partir do máis simple, global e concreto, ao máis complexo, específico e abstracto; así, por exemplo, partimos das habilidades básicas para chegar ás habilidades específicas dos diferentes deportes; pasamos, polo tanto, do global ao específico, do máis coñecido ao máis afastado, da iniciación ao perfeccionamento.

- **Estado evolutivo dos alumnos.**

Tendo en conta as características psicolóxicas, fisiolóxicas e do desenvolvemento motor; realizaremos unha secuencia de contidos acorde co desenvolvemento evolutivo dos alumnos e as alumnas.

Nun primeiro momento, coincidindo coa etapa de crecemento corporal trataranse contidos de coñecemento e desenvolvemento do esquema corporal e riqueza expresiva do corpo.

Entre os 15 e 16 anos, 2º ciclo, buscarase un nivel de destreza específico e, tamén, desenvolver as relacións en grupo a través de deportes colectivos coincidindo coa etapa de establecemento de relacións sociais máis intensas.

*En definitiva, a **SELECCIÓN DE CONTIDOS** servirá como **BASE** da **PROGRAMACIÓN** e a partir deles desenvolverase o resto da programación: OBXECTIVOS, TAREFAS, ESTRATEXIAS DIDÁCTICAS E AVALIACIÓN.*

8. METODOLOXÍA

8.1 METODOLOXÍA

O profesor é o mediador entre os contidos do currículum e o alumno/a. Debe programar actividades e situacións de aprendizaxe orientadas á aprendizaxe significativa. Buscará o desenvolvemento de patróns motivacionais relacionados co aumento da propia competencia, e experiencias de autonomía e responsabilidade persoal.

- **PRINCIPIOS METODOLÓXICOS XERAIS**

A nosa metodoloxía estará próxima ó constructivismo, que di que a aprendizaxe é constituída polo propio alumno, sendo nós favorecedores dese proceso. Deste xeito provocaremos no alumno aprendizaxes significativas, é dicir, conectar con coñecementos previos e fomentar a súa aplicación a distintas situacións (posibilidades de transferencia).

Trataremos sempre de que o alumno sexa un alumno activo, que participe nas sesións, experimentando todo tipo de sensacións e preguntando calquera dúbida que puidese xurdirlle, á vez que aporte ao resto do grupo as súas ideas respecto de as actividades realizadas.

En canto aos **ESTILOS DE ENSINO**, utilizaremos o máis adecuado en función do contido a tratar ou da situación. Entre eles incluímos estilos desde mando directo, ensino recíproca, asignación de tarefas, resolución de problemas e descubrimento guiado. Non hai mellores nin peores senón que se empregan en función do contido, situación ou estilo do docente. Aínda así, favoreceranse sempre aqueles que fomenten a participación activa e a autonomía do alumno.

Tamén se manipulará o grado de definición da tarefa, segundo quéirase incidir sobre o mecanismo de execución (máis definidas) ou sobre a percepción e/ou decisión (non definidas).

- **TIPOS DE ACTIVIDADES**

  - Diagnóstica: actividade, test ou proba realizada ao principio dunha unidade didáctica (U.D.), coa función de valorar o dominio cognitivo ou motriz de cada alumno respecto da unidade que se vai a traballar.
  - Introdutoria: actividade que introduce os contidos que se van a traballar nunha U.D.
  - Desenvolvemento: actividades principais traballadas nas sesións da U.D.
  - Consolidación: actividades de reforzo ou resumo dos contidos practicados.

- Ampliación/Recuperación:actividades adaptando o nivel de dificultade ás necesidades do alumno.
- Complementarias e extraescolares.

Outro aspecto a ter en conta son as **ESTRATEXIAS METODOLÓXICAS**. Para evitar situacións de ansiedade ou abandono por unha dificultade excesiva presentarase secuenciada a dificultade das tarefas. Secuenciación das distintas estruturas da programación progresando do coñecido ao descoñecido, do concreto ao abstracto e do particular ao xeral.

Realizarase unha **valoración inicial** que permita detectar deficiencias e adecuar o proceso respectando as diferenzas individuais. Propiciar a **avaliación procesual**, recorrendo o mínimo posible a probas de valoración específicas.

Se promoverá a **participación na oferta e cultura educativa da zona. Tratamento educativo da competición** utilizándoa como axente motivador, diversión cooperación e non limitalo á vitoria. Fomentar a cooperación e o traballo en equipo.

Outro aspecto que se debe ter en conta é o relacionado con aspectos de **seguridade** ante a práctica deportiva en canto a ancoraxes, protección con colchonetas, axudas,... e de **carácter organizativo** como a colocación e recolleita do material así como o maximizar o uso do tempo e o espazo na sesión. En canto á **disciplina** teranse en conta a puntualidade, a hixiene, a indumentaria e o comportamento. Os **aspectos motivacionais** trataranse a través da variabilidade da práctica, uso de material alternativo e boa xestión do feed-back. Para rematar utilizaremos diferentes tipos de **agrupamientos**, en función dos obxectivos e contidos a tratar evitando sempre discriminacións (homoxéneos, heteroxéneos, libres, asignados, etc.)

Neste punto, é preciso mencionar o ***Decreto 86/2015 do 25 de Xuño*** no que se establecen unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.

- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- O profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos hixiénicos saudables como a ducha e o aseo persoal trala practica deportiva.

8.2. *MATERIAIS CURRICULARES E RECURSOS DIDÁCTICOS*

O departamento de Educación Física conta fundamentalmente 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 sen conexión a Internet.

B) Material para o alumno/a: teñen apuntes e demáis información na aula virtual do centro , acceso ao material bibliográfico que se atopa na biblioteca. 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 Aula Virtual do centro.

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

- 2 altavoces e un equipo de sonido de gran potencia.
- 1 ordenador.
- Libros de texto.

Na presente ***Lei orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa(LOMCE)***, contémplanse os seguintes principios:

Artigo 11. Principios metodolóxicos

1. Os centros docentes elaborarán as súas propostas pedagóxicas para esta etapa desde a consideración da atención á diversidade e do acceso de todo o alumnado á educación común. Así mesmo, arbitrarán métodos que teñan en conta os diferentes ritmos de aprendizaxe, favorezan a capacidade de aprender por si mesmos e promovan a aprendizaxe en equipo.

De conformidade co establecido no artigo ***26.3 da Lei orgánica 2/2006***, do 3 de maio, de educación, a consellería con competencias en materia de educación establecerá as condicións que permitan que, nos primeiros cursos da etapa, o profesorado coa debida cualificación imparta máis dunha materia ao mesmo grupo de alumnos e de alumnas.

2. A metodoloxía didáctica neste etapa será nomeadamente activa e participativa, favorecendo o traballo individual e o cooperativo do alumnado, así como o logro dos obxectivos e das competencias correspondentes.

3. Procurarase o traballo en equipo do profesorado co obxecto de proporcionar un enfoque multidisciplinar do proceso educativo, garantindo a coordinación de todos os membros do equipo docente de cada grupo.

4. No proxecto educativo e nas programacións didácticas fixaranse as estratexias que desenvolverá o profesorado para alcanzar os estándares de aprendizaxe avaliables previstos en cada materia e, de ser o caso, en cada ámbito, así como a adquisición das competencias.

5. A intervención educativa debe ter en conta como principio a diversidade do alumnado, entendendo que deste xeito se garante o desenvolvemento de todos/as os/as alumnos/as e mais unha atención personalizada en función das necesidades de

cadaquén. Os mecanismos de reforzo, que se deberán pór en práctica tan pronto como se detecten dificultades de aprendizaxe, poderán ser tanto organizativos como curriculares.

6. Prestarase unha atención especial á adquisición e ao desenvolvemento das competencias, e fomentarase a correcta expresión oral e escrita, e o uso das matemáticas. De acordo co disposto no artigo 24.6 da Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, a comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e a comunicación, o emprendemento e a educación cívica e constitucional traballaranse en todas as materias.

7. Coa finalidade de promover a comprensión de lectura e de uso da información, dedicarase un tempo á lectura na práctica docente de todas as materias.

8. Promoverase a integración e o uso das tecnoloxías da información e da comunicación na aula, como recurso metodolóxico eficaz para desenvolver as tarefas de ensino e aprendizaxe.

9. Para unha adquisición eficaz das competencias e a súa integración efectiva no currículo, deberán deseñarse actividades de aprendizaxe integradas que lle permitan ao alumnado avanzar cara aos resultados de aprendizaxe de máis dunha competencia ao mesmo tempo. Para isto, aproveitaranse as posibilidades que ofrecen as metodoloxías de proxectos, entre outras, así como os recursos e as actividades da biblioteca escolar.

10. Os centros docentes impartirán de xeito integrado o currículo de todas as linguas da súa oferta educativa, co fin de favorecer que todos os coñecementos e as experiencias lingüísticas do alumnado contribúan ao desenvolvemento da súa competencia comunicativa plurilingüe. No proxecto lingüístico do centro concretaranse as medidas tomadas para a impartición do currículo integrado das linguas. Estas medidas incluirán, polo menos, acordos sobre criterios metodolóxicos básicos de actuación en todas as linguas, acordos sobre a terminoloxía que se vaia empregar, e o tratamento que se lles dará aos contidos, aos criterios de avaliación e aos estándares de aprendizaxe similares en cada materia lingüística, de xeito que se evite a repetición dos aspectos comúns á aprendizaxe de calquera lingua.

9.AVALIACIÓN

A avaliación, conxunto de procedementos que permite obter información sobre o desenvolvemento dun proceso, en educación é *"o conxunto de prácticas que serven ó profesorado para determinar o grado de progreso alcanzado respecto das intencións educativas, para así axustar a súa intervención pedagóxica ás características e necesidades dos alumnos".(MEC: Orientacións didácticas. Ensino Secundario Obrigatorio, páx. 47).*

9.1.PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Distinguiremos tres momentos clave, cada un deles coas súas características específicas: ***avaliación inicia ou diagnóstica, avaliación formativa ou continua e avaliación sumativa ou final.***

- ***Avaliación inicial ou diagnóstica***: permite adecuar a aprendizaxe ás posibilidades do alumnado, trala observación e interpretación de coñecementos, actitudes e capacidades. Ten o seu momento idóneo ó comezo dunha unidade didáctica, dun período educativo ou dun proceso formativo. O referente da avaliación tratará de se criterial (respecto ao nivel de habilidade do alumno) ou normativo tendo en conta a media do grupo.

- ***Avaliación formativa ou continua***: permite axustar os compoñentes curriculares (obxectivos, actividades, métodos) ó ritmo de aprendizaxe dos educandos. É unha avaliación valorativa, global e persoal, e desenvólvese durante todo o proceso.

- ***Avaliación sumativa ou final***: A través da cal os alumnos/as terán información relativa ao grado de consecución dos obxectivos establecidos, ao final do curso, etapa ou ciclo.

Serán obxecto de avaliación os tres tipos de contidos: conceptuais, procedimentales e actitudinales, utilizando as **técnicas e instrumentos** que o profesor considere máis oportunas para cada momento, distinguindo os seguintes:

PARA A OBSERVACIÓN DE CONDUTAS OU APRENDIZAXES	Rexistro anecdótico: Descrición dalgún feito concreto.
	Listas de control: Presenza ou ausencia dunha conduta (si, non, R).
	Escalas de clasificación: Valoración dunha tarefa: Cualitativa ou cuantitativa.
	Diario de clase: anotacións de condutas o aprendizaxes.
CONTIDOS TEÓRICOS	Test. Probas escrita (con distintos tipos de pregunta). Traballos investigación e exposición. Probas de desenvolvemento (preguntas longas, curtas, comentarios texto...). Busca de información, indagación enquisas…
CONTIDOS PRÁCTICOS	Probas de execución. Baterías de C.F., probas de habilidade motora. Realización dunha actividade ou habilidade previamente verbalizada polo profesor ou polo alumno. Resolución de problemas motores.

A avaliación do profesor realizarase a través dun diario semiestructurado no que el mesmo rexistrará a súa actuación respecto de os alumnos, xestión do feedback, disciplina e outras estratexias metodolóxicas.

A avaliación do proceso de ensino aprendizaxe realizarase a medida que se desenvolven as U.D., tamén a través dese diario semiestructurado, reflexionando sobre o desenvolvemento da sesión e escribindo aquelas melloras que se podían facer nas tarefas (novas variantes, eliminar ou modificar as que deron mal resultado, etc.).

Utilizarase algunha vez a autoavaliación e a coavaliación a fin de implicar aos alumnos/as no proceso e de fomentar a súa autonomía.

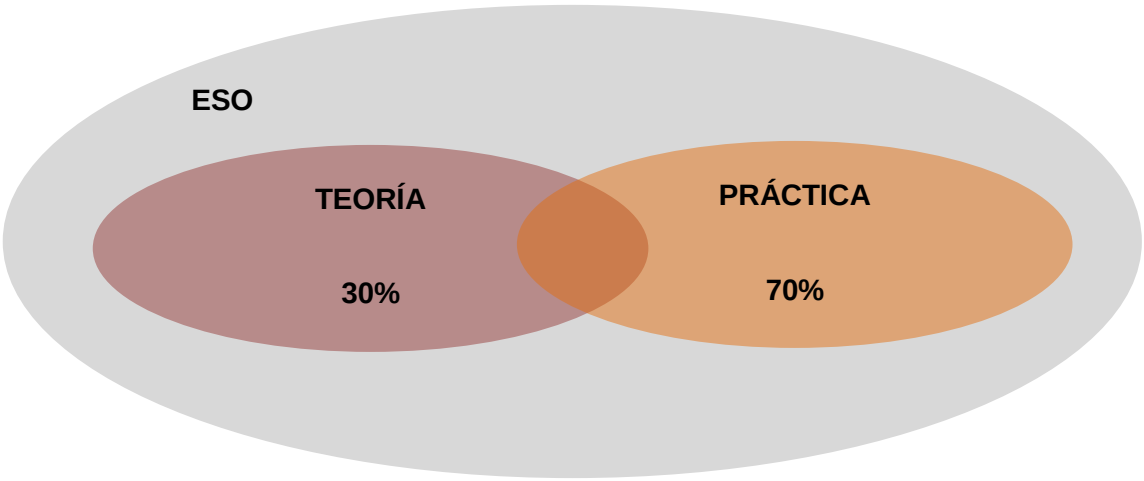
9.2.SISTEMAS DE CUALIFICACIÓN

A cualificación da materia se establecerá tendo en conta os criterios de avaliación, e segundo as seguintes porcentaxes establecidas para cada un dos diferentes tipos de contidos:

a) **Contidos teóricos:** "saber", coa adquisición das nocións propostas na programación preténdese que o alumno/a coñeza os elementos básicos que sustentan os contidos prácticos, o cal lle permite maior autonomía na práctica física.

b) **Contidos prácticos:** "saber facer", dado o carácter eminentemente práctico da materia supoñen o núcleo fundamental dos contidos a impartir. Xustificar que se participa nalgunha actividade extraescolar ou deportiva aumenta un punto a cualificación procedimental, sempre que se superaron todas as partes da asignatura, xa que se valora moi positivamente a adquisición de hábitos físicos saudables. Así mesmo, "saber estar", a cooperación, a implicación nas actividades, a axuda co material, os hábitos hixiénicos e a aceptación de normas e de resultados serán aspectos importantes a valorar durante o desenvolvemento das sesións, poñendo de manifesto o carácter integral da formación pretendida.

As porcentaxes que corresponderán a cada un destes contidos son os seguintes:



TEORÍA: Suporá un **30%** da nota final.

- Exame escrito: sobre os contidos teóricos da materia. Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos.
- Traballos de investigación, recompilación ou monográficos dunha parte específica da materia.
- Caderno de actividades.
- Exames orais.

PRÁCTICA: 70% da nota final.

- Para poder aplicar os instrumentos de avaliación da materia é imprescindible a práctica continua e diaria.
- Valoración da práctica: realizarase mediante un diario de clase.
- Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.
- Colaboración cos compañeiros e a materia.
- Aseo diario despois da práctica.
- Coidado e recollida do material.
- Utilización de indumentaria deportiva.

Para ser avaliado positivamente, será necesario conseguir o **30%** da cualificación proposta en cada un dos apartados propostos nos parágrafos anteriores.

9.3. 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 da avaliación unha memoria detallada que reflicta o desenvolvemento de todas as sesións impartidas polo profesor durante o período de lesión.
2. A porcentaxe correspondente a parte práctica **(70%)**, quedará dividido en dous subapartados de igual valor: memoria de sesións **(35%)** traballo teórico-práctico**(35%)**.

9.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO

Os alumnos/as que o necesiten realizarase un reforzo nos contidos para que superen os obxectivos plantexados, este reforzo ou recuperación a realizará a profesora nas diferentes sesións mediante o plantexamento de actividades que faciliten o alumnado acadar os contidos e obxectivos de cada sesión.

9.5. AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA

A convocatoria de setembro constará dos seguintes apartados:

- Caderno de traballo.

- Proba escrita sobre os contidos suspensos no curso.

- Proba práctica sobre algún dos contidos suspensos do curso.

Será necesario superar cada un dos apartados para optar ao aprobado.

9.6.MÍNIMOS ESIXIBLES PARA UNHA AVALIACIÓN POSITIVA

Éstes contidos xa están presentes na táboa na que se reflexan os contidos, as unidades didácticas e a temporalización das mesmas por cada un dos cursos.

9.7. PROGRAMA DE REFORZO PARA RECUPERACIÓN DE PENDENTES DE CURSOS ANTERIORES

- **Contidos esixibles**

Os mínimos xa especificados nesta programación no apartado criterios de promoción que imos seguir con especial referencia os mínimos esixidos, e os criterios de cualificación.

- **Actividades de avaliación**

Para os alumnos/as que cursan segundo e teñen o primeiro curso suspenso:

-Realización dun traballo sobre un dos bloques de contidos que se traballan na Educación Física.

-No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

Para os alumnos/as que cursan terceiro e teñen o segundo curso suspenso:

-Realización dun traballo sobre o bloque de contidos: habilidades específicas xogos e deportes en concreto sobre un deporte individual ou de adversario.

-No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

Para os alumnos que cursan cuarto e teñen o terceiro curso suspenso:

-Realización dun traballo sobre o bloque de contidos: habilidades específicas: xogos e deportes colectivos e actividades na natureza

-No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

- **Criterios para a superación de materias pendentes**

A nota para decidir si a materia está recuperada terá dúas fontes de recollida de información:

- ☞ **Teórico**: traballo sobre un bloque de contidos
- ☞ **Práctico**: exercicios específicos, circuítos, test de condición física...

Dado o carácter práctico da asignatura, as notas dos prácticos iranse recollendo en cada avaliación e só se realizarán exames teóricos nas convocatorias oficiais de xuño e setembro.

A nota do mes de xuño será: **80%**exame práctico e **20%** o exame teórico. No caso de non realizar os prácticos o 100% da nota se obterá da proba de xuño combinada teórico-práctica. En caso de non recuperar a materia en xuño, as notas dos prácticos non computarán no mes de setembro onde a nota se conforma ó 100% cunha proba teórico-práctica combinada.

- **Plan específico para alumnos que repiten coa materia pendente**

Aqueles alumnos que repiten coa materia pendente incorporaranse á dinámica normal da clase, si ben, farase un control semanalmente escollendo una hora semanal de atención a estes alumnos onde o profesor solucionará dúbidas, reforzará determinados contidos, etc.

10.MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Partimos da idea xeral de que cada alumno é diferente aos demais; as aprendizaxes previas, o nivel de maduración, a situación persoal e familiar e os factores xenéticos son algúns aspectos que poden marcar diferenzas entre os alumnos á hora de aprender, e de aí que a aprendizaxe se desenvolva de modo individualizado, de maneira que cada cal observe a súa propia progresión. Para diminuír as diferenzas e achegar currículo ás características individuais de cada un, sen tratar por iso de diminuír o grao de esixencia senón de flexibilizalo.

Os alumnos con necesidades educativas especiais terán a posibilidade de adaptar os tres tipos de contidos (conceptuais, procedimentais e actitudinais) ás súas necesidades específicas coa supervisión do profesor. Practicamente en todas as actividades que se propoñen se empregan materiais e regulamentacións adaptadas á idade e a unha concepción menos competitiva e máis lúdica da actividade física, polo que todos os alumnos poden participar sen importar ou o nivel de execución motora.

Os grupos de traballo serán flexibles o que permitirá ir graduando os niveis e que os alumnos traballen segundo as súas posibilidades.

De calquera xeito, para os casos concretos nos que o alumno non poida participar de xeito igual que o resto se proporán as seguintes modificacións:

- **AUTOAVALIACIÓN**

Formular a avaliación como un proceso dende o inicio ata o final, de maneira que todos poidan marcar o seu nivel aínda que sexa baixo.

- **ANOTACIÓN DE PUNTOS DÉBILES**

Ábrese un espazo para que se anoten as carencias e aqueles aspectos que precisen unha adaptación dos niveis normais para a idade. Os alumnos que teñen algunha necesidade especial aprenden a coñecer mellor e a valorar as súas peculiaridades, tentando superalas na medida do posible.

- **ACTIVIDADES DE REFORZO E AMPLIACIÓN**

En cada bloque de contidos propóñense actividades de reforzo e ampliación para realizar tanto dentro coma fóra do horario escolar. Aínda que o ideal sería que as pudiesen realizar co profesor fose de clase, se iso non é posible (polo horario de utilización das instalacións), pódense realizar programas específicos de mellora fóra dá clase, onde

a execución fose parte dos contidos previstos para ese grupo de alumnos.

- **INACTIVIDADE**

Ao non existir as exencións, os alumnos con limitación (temporal ou permanentes) realizarán as actividades que non prexudiquen o seu problema á vez que complementarán, con traballos prácticos e teóricos, os contidos que non poidan desenvolver e realizarán outros que traten sobre a súa doenza ou limitación física; tamén participarán na elaboración de apuntamentos para os compañeiros, participación en actividades deportivas realizando tarefas de arbitraxe, dirección de actividades aos compañeiros (quentamento, xogos, exercicios de relaxación,...).

11. ELEMENTOS TRANSVERSAIS

Conforme o***Real Decreto 86/2015 do 25 de xuño polo que se establece o Curriculo para a Ensinanza Secundaria Obrigatoria e Bacharelato en Galicia***, cítanse os seguintes elementos transversais.

1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e da comunicación, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional traballaranse en todas as materias, sen prexuízo do seu tratamento específico nalgunhas das materias de cada etapa.

2. A igualdade efectiva entre homes e mulleres, a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade, e os valores inherentes ao principio de igualdade de trato e non discriminación por calquera condición ou circunstancia persoal ou social.

Do mesmo xeito, promoverá a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos dereitos humanos, o respecto por igual aos homes e ás mulleres, e ás persoas con discapacidade, e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto ao Estado de dereito, o respecto e a consideración ás vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia.

A programación docente debe abranguer en todo caso a prevención da violencia de xénero, da violencia contra as persoas con discapacidade, da violencia terrorista e de calquera forma de

violencia, racismo ou xenofobia, incluído o estudo do Holocausto xudeu como feito histórico.

Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

3. A consellería con competencias en materia de educación fomentará as medidas para que o alumnado participe en actividades que lle permitan afianzar o espírito emprendedor e a iniciativa empresarial a partir de aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico.

4. No ámbito da educación e a seguridade viaria, promoveranse accións para a mellora da convivencia e a prevención dos accidentes de tráfico, coa finalidade de que os/as alumnos/as coñezan os seus dereitos e deberes como usuarios/as das vías, en calidade de peóns, viaxeiros/as e condutores/as de bicicletas ou vehículos a motor, respecten as normas e os sinais, e se favoreza a convivencia, a tolerancia, a prudencia, o autocontrol, o diálogo e a empatía con actuacións adecuadas tendentes a evitar os accidentes de tráfico e as súas secuelas.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Este curso, debido á situación sanitaria non poderán realizarse actividades complementarias e extraescolares no IES.

13. ACCIÓNS PREVISTAS DE ACORDO CO PROXECTO LECTOR

A contribución da materia de Educación Física ao desenvolvemento do Proxecto Lector, concrétase nas seguintes actuacións:

- Lectura de textos relacionados coa materia, en diferentes unidades da programación.
- Desenvolvemento de traballos ou informes segundo as directrices comúns marcadas, isto é: todos os traballos terá portada, índice numerado, desenvolvemento dos apartados e subapartados propostos e bibliografía. Ademais, estarán feitos a ordenador ou escritos a man, con letra clara e coidada.
- Coidado da escritura, especialmente da ortografía. Así, nos traballos ou exames indicaránselles as faltas cometidas, de forma que os alumnos sexan conscientes delas e tenten corrixilas.
- Fomentarase o gusto pola lectura traballando en artigos periodísticos que se relacionen cos contidos a tratar na clase, animando á consulta da bibliografía coa cal se elaborarán os traballos dos distintos temas, propoñendo diferentes páxinas de consulta en Internet.
- Con respecto á expresión oral formará parte dá avaliación a capacidade do alumno á hora de dirixirse ante a clase, durante a organización dos quecementos. Esixirase que o alumno non só saiba realizar os diferentes xestos técnicos correctamente senón que saiba explicar todos os movementos oralmente.

Parte da avaliación dos conceptos teórico prácticos vistos en clase avaliásense a través de probas orais.

A expresión oral traballarase mais concretamente nas unidades didácticas nas que os alumnos teñan que presentar traballos realizados en grupo ao resto da clase e especialmente nas unidades didácticas de expresión.

14. ACCIÓNS PREVISTAS DE ACORDO CO PLAN DE INTEGRACIÓN DAS TIC´s

A Educación, é un aspecto máis dentro da sociedade, conforma a sociedade e en gran medida é a base da mesma. Polo tanto, todas as tendencias ou cambios que se den na sociedade, ten que tela moi presente para podelas converter nun instrumento de ensinanza e aprendizaxe. Por iso mesmo (vivindo na era da comunicación), é tan necesario, para complementar e adaptarse á vida actual, o emprego destas tecnoloxías da información e da comunicación.

Ao ser a educación física un área eminentemente procedimental permite ás tecnoloxías da información e de comunicación un amplo uso, que vai ser empregado para apoiar e ampliar os diferentes coñecementos e aprendizaxes da área.

As TICs van a favorecer ao alumnado a adquisición de certas competencias básicas esixibles ao final da etapa obrigatoria, especialmente a que fai referencia á competencia dixital e tratamento da información, entendida como a habilidade para buscar, obter, procesar e comunicar a información e transformala en coñecemento, incluíndo a utilización das tecnoloxías de información e da comunicación como un elemento esencial.

As orientacións metodolóxicas céntranse na utilización dunha metodoloxía participativa e socializadora. Dende a área de educación física poderase empregar una estratexia de aprendizaxe global ou analítica segundo os contidos traballados en cada momento do proceso de ensinanza-aprendizaxe.

É na avaliación onde as TIC terán un maior protagonismo xa que vai ser unha ferramenta de avaliación. O profesor pode empregar as TIC como ferramenta observacional, que vai permitir emitir xuízossobre a participación do alumnado nas diferentes tarefas motrices. O alumnado pode empregar as TIC para comprobar o seu nivel de execución, os erros cometidos e analizar a forma de corrixilo nun futuro.

- Ordenador-Internet: será empregado polos alumnos, sistematicamente, en todas as Unidades Didácticas, para obter información dalgún aspecto regulamentario, teórico ou de realización de cada Unidade Didáctica.
- Transparencias e nalgúns casos Power-Point: será a forma de expoñer o desenrolo da UD por parte do profesor, e ademais será empregado para transmitir aos alumnos os diversos coñecementos teóricos.

- UD.Vídeo - Televisión: Nalgunhas UD: para explicar, sobre todo aspectos tácticos, poderanse empregar vídeos de competicións profesionais. Tamén ten un efecto motivador.
- Cámara de vídeo (ou dixital): Nalgunhas UD: o profesor, gravará, sobre todo aspectos técnicos e tácticos dos alumnos,así coma de expresión durante o seu traballo en clase, para que eles vexan as súas propias actuacións e poidan incluso realizar una autoavaliación. Tamén ten un efecto motivador.

O departamento de Educación Física potenciará o uso das novas tecnoloxías . Para cumprir esta premisa marcaranse 4 obxectivos para o presente curso escolar:

- Fomentar entre os alumnos o uso da páxina Web do centro para consultar e descargarse actividades e apuntes da asignatura. O Departamento de Educación física ten publicado na páxina Web do centro as actividades e novidades que se fan no propio Departamento de Educación Física.

- Elaborar por parte do departamento presentacións en Power Point como apoio ás explicacións teóricas da asignatura. Desta forma o alumno verá reforzados estes contidos e seralle más fácil a súa comprensión.

- Animar aos alumnos a que presenten os seus traballos en soporte dixital e incluso que estes sexan enviados ó profesor mediante correo electrónico. Para elo os alumnos que o desexen poderán solicitar ó profesor correspondente unha dirección de correo electrónico.

- Tentar crear coa axuda de diversos alumnos unha revista dixital de deporte. Elaborar unha revista que informe sobre estescampionatos e outros temas relacionados coa actividade física.

15. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA

Os agrupamentos nas clases e a competición son importantes como situacións para abordar temas como a educación moral e cívica, educación para a paz (buscando a deportividade) e educación para a igualdade de oportunidades entre os sexos. Respecto a este último achegaremos os recursos ao alumnado para que aprenda a compartir espazos e actividades trasladables ao seu tempo de ocio. As diferenzas por razón de xénero abordaranse especificamente no mes de marzo e de forma xeral en todas as unidades a través do coidado na linguaxe,

os xestos, as actividades e os materiais. Debemos ser capaces de detectar e facer reflexionar aos alumnos cando aparezan situacións sexistas ou violentas.

Engadiríamos outro valor intimamente relacionado coa intencionalidade da Educación física, que ten que ver co emprego do tempo de lecer. E importante que os alumnos/as coñezan e aprendan diferentes formas de ocupar o seu tempo de lecer. A Educación Física ofrece unha ampla gama de actividades deportivas e recreativas que os adolescentes poden practicar tanto dentro do ámbito escolar como fora, no seu entorno habitual, cos amigos, familia, etc, sendo ademais unha vía importante para relacionarse e comunicarse cos demais, o mesmo tempo que se fan novas amizades.

16. CRITERIOS PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN

Os criterios que o Departamento de Educación Física vai a ter en conta para avaliar a programación, serán basicamente os relacionados co cumprimento dos obxectivos propostos, as modificacións que ó longo do curso sexan necesarias realizar así como as súas causas.

Teremos en conta tamén aspectos mais metodolóxicos como é o aproveitamento do tempo real da clase de Educación Física así como a extensión das unidades didácticas propostas.

17. CONSTANCIA DE INFORMACIÓN AO ALUMNADO

Ó principio do curso e especificamente na primeira quincena de setembro, todos os profesores deste departamento puxeron en coñecemento ós seus alumnos de toda a información relativa á materia.

Deste xeito, dende o principio, son coñecedores de:

- Os mínimos esixibles para unha avaliación positiva.
- Os criterios de avaliación.
- Os procedementos de avaliación das aprendizaxes que se van a empregar.
- Os sistemas de cualificación.

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

Profesor:..... Cursos:.....			
	TC: Totalmente conseguido	PC: Parcialmente conseguido	NC: No conseguido
Deseñoa unidade didáctica baseándome nas competencias clave que deben adquirir o alumnado.			
Teño en conta os coñecementos previos dos alumnos óiniciar unha unidade nova.			
Axústome ó tempo programado para cada unha das unidades didácticas.			
Potencio mecanismos de autoavaliación do alumnado.			
Preparo con antelación os recursos que vou a empregar naaula.			
Inclúo actividades para oalumnado con necesidades de apoioeducativo y/o dificultades específicas e concretas.			
Fomento a aprendizaxe independente nos estudantes.			
Atendoas propostas do alumnado.			
Promovoboas relacións de traballo co alumnado.			
A estructura das miñas explicacións e clara, lóxica e organizada.			
Empregoexemplos para ilustrar o contido da miña exposición.			
Emprego as TIC con frecuencia na aula como recurso motivador e innovador.			
Axústomeó plan de traballo previsto para cada clase.			
Comunico aos alumnos todos os criterios que vou a seguir para avalialos.			
La avaliación axústase ós contidos e actividades do curso.			
Emprego diferentes formas de avaliar a aprendizaxe (exames escrito u oral, pregunta aberta, ensaio, traballos, etc.).			
Realizo una avaliación inicial ó comezo do curso para estimar os coñecementos previos do alumnado.			
O nivel de exixencia das avaliacións correspondese co nivel impartido.			
Comento co alumnado os resultados das avaliacións realizadas.			
Oriento ao alumnado sobre cómo poden mellorar os resultados da avaliación.			
Teño en conta os resultados das probas de avaliación para introducir modificacións tanto na miña planificación como na miña actuación docente.			
Autoavalio con frecuencia a miña propia actuación como docente.			
Coordinome co profesorado do mesmo nivel na realización de proxectos, actividades,...			
Coordinome co profesorado de outros niveis.			
Poño en práctica os acordos tomados no Departamento.			

19. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

	1	2	3	4
Respectei a distribución temporal dos contidos por avaliacións.				
Apliquei a metodoloxía didáctica programada.				
Tiven en conta os coñecementos e aprendizaxes básicos necesarios para aprobar a materia.				
Apliquei os procedementos de avaliación programados e axusteime aos criterios de cualificación.				
Apliquei medidas de atención á diversidade aos alumnos que as requiriron.				
Levei a cabo as actividades de recuperación de materias pendentes de cursos anteriores segundo a o recollido na programación.				
Levei a efecto medidas de reforzo educativo dirixidas aos alumnos que presentaban dificultades de aprendizaxe.				
Puxen en práctica medidas para estimular o interese e o hábito da lectura e a capacidade de expresarse correctamente.				
Empreguei os materiais e recursos didácticos programados (no seu caso, libros de texto de referencia).				
Realicei as actividades complementarias e extraescolares programadas.				