

SECUENCIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

1º ESO

| <i>UNIDADE DIDÁCTICA</i> | <i>CONTIDOS</i> | <i>AVALIACIÓN</i> |
|---------------------------|--|--|
| O quecemento | <ul style="list-style-type: none"> - Definición de quecemento -Distinción: quecemento xeral e específico. | -Planificar un quecemento xeral durante 5 minutos |
| A Coordinación | <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Distinción entre coordinación xeral e segmentaria. -Traballo de coordinación xeral e segmentaria. | <ul style="list-style-type: none"> -Exame conceptos teóricos -Test de coordinación -Salto a comba -malabares |
| O Equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Distinción entre equilibrio dinámico e estático. -Traballo de equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> -Exame de conceptos teóricos -Test de equilibrio: -estático -dinámico |
| A Resistencia | <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Distinción: resistencia aeróbica e anaeróbica. -Toma de pulsacions. - Búsqueda de arterias (radial, carótida) | <ul style="list-style-type: none"> -Exame conceptos teóricos. -Test:resistencia -Toma de pulsacions. |
| A Forza | <ul style="list-style-type: none"> -Definición e diferentes tipos de forza - Exercicios para os distintos grupos musculares | <ul style="list-style-type: none"> -Exame conceptos teóricos. -Test:forza |
| A Flexibilidade | <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Distinción: flexibilidade dinámica e estática. -Traballo de flexibilidade | <ul style="list-style-type: none"> -Test de flexibilidade -Exame de conceptos teóricos |
| A Velocidade | <ul style="list-style-type: none"> -Definición e variantes. -Traballo de velocidade | <ul style="list-style-type: none"> -Exame de conceptos teóricos Test de velocidade |
| Act. artístico-expresivas | <ul style="list-style-type: none"> -Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas,utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal. -Aerobic/Step | Crear e por en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Deportes:</p> <p>Baloncesto</p> <p>Bádminton</p> <p>Voleibol</p> | <p>-Explicación teórico-práctica dos distintos xogos pre- deportivos e deportes: regras básicas e fundamentos técnicos.</p> <p>-Baloncesto..Execución dos fundamentos técnicos básicos .Prácticas de xogos para mellorar aspectos técnicos.</p> <p>-Bádminton Execución dos fundamentos técnicos básicos</p> <p>.Prácticas de xogos para mellorar aspectos técnicos.</p> <p>-Voleibol: Execución dos fundamentos técnicos básicos .</p> <p>Prácticas de xogos para mellorar aspectos técnicos.</p> | <p>-Exame de teoría sobre regras básicas de xogo e fundamentos técnicos</p> <p>-incrementar o dominio dos distintos fundamentos técnicos e participar de forma activa no traballo destes.</p> <p>Execución dos fundamentos técnicos básicos</p> |
| <p>Hábitos saudables</p> | <p>-Nocións básicas sobre nutrición,primeiros auxilios (norma PAS) ,prevención de lesións e hábitos tóxicos</p> | <p>-Exame conceptos teóricos</p> |
| <p>Hábitos hixiénicos</p> | <p>-Concepto de hixiene. -Normas de hixiene persoal:traer equipamento deportivo adecuado. Traer todo o necesario para a ducha. Traer todo o necesario para cambiarse (roupa, calzado)</p> | <p>-Exame teórico sobre o tema-hixiene</p> <p>-Comprobación se cumpre as normas sobre hábitos hixiénicos</p> |

A cualificación final será a media aritmética de todas as probas, sempre e cando cada unha delas supere o 3.

SECUENCIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

2º ESO

| <i>UNIDADE DIDÁCTICA</i> | <i>CONTIDOS</i> | <i>AVALIACIÓN</i> |
|---------------------------|--|--|
| O quecemento | <ul style="list-style-type: none"> - Definición de quecemento -Distinción: quecemento xeral e específico. | -Planificar un quecemento xeral durante 5 minutos |
| A Coordinación | <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Distinción entre coordinación xeral e segmentaria. -Traballo de coordinación xeral e segmentaria. | <ul style="list-style-type: none"> -Exame conceptos teóricos -Test de coordinación -Salto a comba -malabares |
| O Equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Distinción entre equilibrio dinámico e estático. -Traballo de equilibrio | <ul style="list-style-type: none"> -Exame de conceptos teóricos -Test de equilibrio: -estático -dinámico |
| A Resistencia | <ul style="list-style-type: none"> -Definición -Distinción: resistencia aeróbica e anaeróbica. -Toma de pulsacions. - Búsqueda de arterias (radial, carótida) | <ul style="list-style-type: none"> -Exame conceptos teóricos. -Test:resistencia -Toma de pulsacions. |
| A Forza | <ul style="list-style-type: none"> -Definición e diferentes tipos de forza - Exercicios para os distintos grupos musculares | <ul style="list-style-type: none"> -Exame conceptos teóricos. -Test:forza |
| A Flexibilidade | <ul style="list-style-type: none"> -Definición. -Distinción: flexibilidade dinámica e estática. -Traballo de flexibilidade | <ul style="list-style-type: none"> -Test de flexibilidade -Exame de conceptos teóricos |
| A Velocidade | <ul style="list-style-type: none"> -Definición e variantes. -Traballo de velocidade | <ul style="list-style-type: none"> -Exame de conceptos teóricos Test de velocidade |
| Act. artístico-expresivas | <ul style="list-style-type: none"> -Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas,utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal. -Aerobic/Step | <ul style="list-style-type: none"> Crear e por en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. |

| | | |
|---|--|---|
| <p>Deportes:</p> <p>Baloncesto</p> <p>Bádminton</p> <p>Voleibol</p> | <p>-Explicación teórico-práctica dos distintos xogos pre- deportivos e deportes: regras básicas e fundamentos técnicos.</p> <p>-Baloncesto.. Execución dos fundamentos técnicos básicos .Prácticas de xogos para mellorar aspectos técnicos.</p> <p>-Bádminton Execución dos fundamentos técnicos básicos .Prácticas de xogos para mellorar aspectos técnicos.</p> <p>-Voleibol: Execución dos fundamentos técnicos básicos . Prácticas de xogos para mellorar aspectos técnicos.</p> | <p>-Exame de teoría sobre regras básicas de xogo e fundamentos técnicos</p> <p>-incrementar o dominio dos distintos fundamentos técnicos e participar de forma activa no traballo destes.</p> <p>Execución dos fundamentos técnicos básicos</p> |
| <p>Hábitos saudables</p> | <p>-Nocións básicas sobre nutrición, primeiros auxilios (norma PAS) ,prevención de lesións e hábitos tóxicos</p> | <p>-Exame conceptos teóricos</p> |
| <p>Hábitos hixiénicos</p> | <p>-Concepto de hixiene. -Normas de hixiene persoal: traer equipamento deportivo adecuado. Traer todo o necesario para a ducha. Traer todo o necesario para cambiarse (roupa, calzado)</p> | <p>-Exame teórico sobre o tema-hixiene</p> <p>-Comprobación se cumpre as normas sobre hábitos hixiénicos</p> |

A cualificación final será a media aritmética de todas as probas, sempre e cando cada unha delas supere o 3.

SECUENCIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

3º ESO

| <i>UNIDADE DIDÁCTICA</i> | <i>CONTIDOS</i> | <i>AVALIACIÓN</i> |
|--------------------------|--|---|
| O QUECEMENTO | <p>Exercicios de mobilidade articular</p> <p>Carreira lenta en todas as direccións</p> <p>Exercicios xerais en carreira</p> <p>Autonomía na realización destes exercicios</p> | <p>Realización dun traballo escrito coas partes do quecemento</p> <p>Realización práctica dos diferentes exercicios</p> <p>Avaliación exentos práctica:</p> <p>Realización dun traballo escrito coas partes do quecemento</p> <p>Exame teórico sobre as partes do quecemento e os tipos de exercicios</p> |
| FECUENCIA CARDIACA | <p>Que é?, De qué depende?</p> <p>Ónde e cómo se conta?</p> <p>Variacións en función do exercicio.</p> | <p>Realización dun traballo de profundización, en colaboración co departamento de CCNN, sobre a FC</p> <p>Valoración práctica mediante o test de Ruffiere.</p> <p>Avaliación Exentos da práctica:</p> <p>Idem e exame teórico sobre o mesmo.</p> |
| CONDICIÓN FÍSICA | <p>Factores que inciden na Condición Física. Efectos da vida activa e da vida sedentaria.</p> <p>As Cualidades Físicas Básicas. Qué son e de qué dependen.</p> <p>Realización de diferentes sistemas de entrenamento das cualidades físicas.</p> | <p>Avaliación a través de test físico:</p> <p>1km, Flexión abdominal nun minuto, 20 metros, lanzamento de balón de 3 quilos, Salto Horizontal, Flexións de brazos.</p> <p>Avaliación exentos práctica:</p> <p>Traballo sobre os beneficios da práctica deportiva e os perigos da vida sedentaria. Aplicación práctica sobre a lesión do alumno.</p> <p>Exame teórico sobre o traballo feito.</p> |
| HABILIDADES BÁSICAS | <p>Práctica de exercicios encamiñados á mellora das cualidades coordinativas.</p> | <p>Realización dun circuíto de habilidades básicas: repta-salto-repta, paseo en equilibrio, Encestar co pé, xirar que volte o aro, 2 saltos de coordinación xeral, subo-baixo espaldeira, actitude postural, zancos, salto corda, elevación pernas en suspensión.</p> <p>Avaliación exentos práctica:</p> <p>Realización dun traballo sobre as cualidades coordinativas.</p> <p>Exame teórico sobre o traballo feito.</p> |
| PRIMEIROS AUXILIOS | <p>Coñecemento e práctica dos protocolos de actuación:</p> | <p>Realización práctica dos diferentes protocolos.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Actuación ante correntes: Ríos e mar. RCP</p> <p>Posición básica de seguridade</p> <p>Atragantamentos: Manobra de Heimlich.</p> | <p>Avaliación exentos práctica: Realización dun exame teórico sobre os contidos impartidos.</p> |
| BÁDMINTON | <p>Regulamento e técnicas básicas: Saque largo e corto, Drive e Revés, Clear, Xogo na rede. Xogo 1x1 e 2x2.</p> | <p>Realización de test teórico práctico: Secuencia de golpes verticais coas habilidades aprendidas. Saque, Drive, revés, clear Xogo 1x1.</p> <p>Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do bádminton. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas.</p> |
| PROXECTO PRIMEIRO TRIMESTRE (individual) | <p>A Condición Física. O estado de forma. Efectos sobre o corpo da vida activa e da vida sedentaria.</p> <p>Control da actividade física. A Frecuencia cardíaca.</p> <p>Cómo empezar. O Quecemento. 10 exercicios de mobilidade articular. 10 exercicios xerais en carreira.</p> <p>As Cualidades Físicas Básicas. Concepto e de qué dependen.</p> <p>Qué actividade física practico, cómo é, por qué me gusta.</p> | |
| ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS | <p>Práctica das progresións que levan á realización das seguintes habilidades ximnásticas: Voltereta adiante, atrás, ponte, morcego, carpa, salto do potro, xiros, corda, aro, subida espaldeira con apoio de brazos..</p> | <p>Realización de test práctico dos elementos vistos.</p> <p>Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre a actitude postural, a súa doenza e a influencia da actividade física na mesma. Exame escrito sobre traballo feito.</p> |
| EXPRESIÓN CORPORAL | <p>Experimentación das diferentes propostas coreográficas nas novas tendencias de fitness</p> <p>Realización por grupos, dunha coreografía de cada unha das propostas: Zumba, tonificación, baile, body combat...</p> | <p>Presentación ante a clase da súa proposta e aprendizaxe de toda a clase, da coreografía preparada.</p> <p>Avaliación exentos da práctica: Traballo audiovisual e presentación do mesmo, sobre as novas tendencias do fitness.</p> |
| ACROSPORT | <p>Práctica das progresións que levan á realización das figuras básicas do acrosport con un, dous, tres e catro membros.</p> | <p>Realización dunha coreografía que encadene como mínimo, unha figura de cada número. Realización dunha composición fotográfica coas figuras feitas polos membros do grupo.</p> <p>Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre a actitude postural, a súa doenza e a influencia da actividade física na mesma. Exame escrito sobre traballo feito.</p> |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <p>FÚTBOL SALA</p> | <p>Regulamento e técnicas básicas: Conducción, Control, Pase, Tiro.</p> | <p>Realización de test teórico práctico: Conducción en slalom, control+pase+control, tiro, pase e control en carreira, tiro. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo audiovisual sobre o regulamento e as técnicas básicas do fútbol sala e exposición ao resto da clase (Exame oral). Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas.</p> |
| <p>BALONCESTO</p> | <p>Regulamento e técnicas básicas: Bote, Pase, Tiro, Entrada.</p> | <p>Realización de test teórico práctico: Círculos cintura, entre pernas, Bote diferentes alturas ambas mans, entrada a canastra, bote en carreira, parada nun tempo, tiro. Xogo 2x2 e 3x3 sen contacto físico, defensas en liña de pase. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do baloncesto. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas.</p> |
| <p>ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL</p> | <p>Realización dun traballo por grupos de 4 e presentación do mesmo ao resto da clase a través de medios audiovisuais. Elección dunha ruta de senderismo. Realización da mesma, control por app do móbil. Presentación audiovisual da flora, fauna, e entorno histórico, artístico e paisaxístico.</p> | <p>Calidade do traballo feito e calidade na súa presentación á clase. Amosar coñecemento dos métodos de busca e elaboración de rutas e das precaucións durante a súa práctica. Avaliación exentos da práctica: presentación dunha ruta virtual, medios para facela, apps para seguila, flora, fauna, interese histórico, artístico, paisaxístico, etc.</p> |
| <p>VOLEIBOL</p> | <p>Regulamento e técnicas básicas: Toque de dedos, antebrazos, saque man baixa, remate. o xogo 2x2.</p> | <p>Realización de test teórico práctico: 10 toques verticais alternando antebrazos e dedos Realización da secuencia: Saque, recepción, colocación e remate. Xogo dous por dous. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do voleibol. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas.</p> |

| | | |
|------------------|--|---|
| HÓCKEY | Reglamento e técnicas básicas: Conducción, control, pase, tiro, xogo 2x2, 5x5. | Realización de test teórico práctico: Círculo: conducción en slalom, pase, recepción, tiro Xogo 5x5. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do hóckey. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas. |
| CONDICIÓN FÍSICA | Amosar progresión nas probas físicas feitas no primeiro trimestre. Cada proba sumará ou restará un punto no baremo en función de que mellore ou empeore o resultado do primeiro trimestre. | |

A cualificación final será a media aritmética de todas as unidades didácticas, sempre e cando cada unha delas supere o 3.

AVALIACIÓN

Cada Unidade didáctica será avaliada pola media das probas realizadas, sendo un 20 por cento da nota, relativo aos estándares de actitude: Puntualidade, actitude na aula, hábitos saudables, respecto aos compañeiros, profesor, materiais, etc

CUALIFICACIÓN TRIMESTRE 1:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario, a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Condición Física 30%, Bádminton 30%, Proxecto individual 20%, Habilidades Básicas 10%, Primeiros Auxilios 10%

CUALIFICACIÓN TRIMESTRE 2:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario, a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Baloncesto 25%, Fútbol Sala 25%, Actividades ximnásticas 25%, Coreografías fitness 25%.

CUALIFICACIÓN TRIMESTRE 3:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario,

a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Voleibol 25%, Actividades na Natureza 25%, Hóckey 25%, Condición Física 25%.

CUALIFICACIÓN FINAL:

Será a nota media da acadada nos tres trimestres, sempre e cando, todos superen a cualificación de 3. En caso contrario, a cualificación final non superará esa cifra.

En caso de cualificación inferior a 3 puntos, o alumnado deberá repetir as probas de dita unidade didáctica.

En caso de cualificación inferior a 5 puntos en algunha unidade, ou na nota final, o alumnado poderá repetir as probas necesarias para acadar o aprobado.

CONVOCATORIA SETEMBRO

O alumnado que non superara a convocatoria de Xuño, deberá presentarse á convocatoria de Setembro, que consistirá en:

1. Exame teórico sobre os contidos impartidos ao longo do curso.
2. Proba práctica de habilidades básicas dun dos deportes impartidos en clase.
3. Representación, con base musical, dunha coreografía onde aparezan elementos de tonificación e habilidades ximnásticas impartidas en clase.

A cualificación final desta convocatoria será a media aritmética das tres probas, sempre e cando cada unha delas supere o 3.

SECUENCIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

4º ESO

| <i>UNIDADE DIDÁCTICA</i> | <i>CONTIDOS</i> | <i>AVALIACIÓN</i> |
|--------------------------|--|--|
| O QUECEMENTO | As partes do quecemento Identificación dos diferentes exercicios Autonomía na realización de quecementos específicos | Realización dun traballo escrito coas partes do quecemento Realización práctica dos diferentes exercicios Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo escrito coas partes do quecemento Exame teórico sobre as partes do quecemento e os tipos de exercicios |
| CONDICIÓN FÍSICA | Realización de diferentes sistemas de entrenamento das cualidades físicas. | Avaliación a través de test físico: Test de Cooper, Flexión abdominal nun minuto, 4 por 10 metros, lanzamento de balón de 3 quilos, Pentasalto. Avaliación exentos práctica: Traballo sobre os sistemas de entrenamento das cualidades físicas básicas Exame teórico sobre o traballo feito. |
| HABILIDADES BÁSICAS | Práctica de exercicios encamiñados á mellora das cualidades coordinativas. | Avaliación: Realización dun circuío de habilidades básicas: 4 saltos de coordinación xeral, repta, saltos laterais banco sueco, pases con ambas mans, xiro de aro, salto corda, flexións de brazos, flexións de pernas, xiro e toques de fútbol. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre as cualidades coordinativas. Exame teórico sobre o traballo feito. |
| PRIMEIROS AUXILIOS | Coñecemento e práctica dos protocolos de actuación: Actuación ante correntes: Ríos e mar. RCP Posición básica de seguridade Atragantamentos: Manobra de Heimlich | Avaliación: Realización práctica dos diferentes protocolos. Avaliación exentos práctica: Realización dun exame teórico sobre os contidos impartidos |
| VOLEIBOL | Regulamento e técnicas básicas: Toque de dedos, antebrazos, saque man baixa, remate. o xogo 2x2. | Avaliación: Realización de test teórico práctico: 10 toques verticais alternando antebrazos e dedos Realización da secuencia: Saque, recepción, colocación e remate. Xogo dous por dous. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do voleibol. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas. |
| HÓCKEY | Regulamento e técnicas básicas: Control, Pase, Tiro, Conducción. | Avaliación: Realización de test teórico práctico: Conducción en slalom, pase, control, tiro. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do hóckey. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas. |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| BÁDMINTON | Regulamento e técnicas básicas: Saque largo e corto, Drive e Revés, Clear, Xogo na rede, Remate. Xogo 1x1 e 2x2. | Avaliación: Realización de test teórico práctico: Secuencia de golpes verticais coas habilidades aprendidas. Saque, Drive, revés, clear Xogo 1x1. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do bádminton. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas. |
| ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS | Práctica das progresións que levan á realización das seguintes habilidades ximnásticas: Voltereta adiante, atrás, equilibrio de nuca e de cabeza, carpa, salto do potro, xiros. | Avaliación: Realización de test teórico práctico: Encadenamento de equilibrio de cabeza, volteo adiante, carpa, volteo atrás, equilibrio de nuca. Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre a actitude postural, a súa doenza e a influencia da actividade física na mesma. Exame escrito sobre traballo feito. |
| XOGOS POPULARES | Realización dun traballo de recompilación de xogos populares no seu entorno familiar e exposición do mesmo ao resto da clase. | Avaliación: Calidade do traballo feito e calidade na súa presentación á clase. Amosar coñecemento dos diferentes xogos durante a súa práctica. Avaliación exentos da práctica: tras faces o traballo co resto dos compañeiros, exame escrito sobre os diferentes xogos traballados polos compañeiros. |
| BALONCESTO | Regulamento e técnicas básicas: Bote, Pase, Tiro, Entrada. | Avaliación: Realización de test teórico práctico: Bote en slalom, entrada a canastra, bote tras costas, entre as pernas, reverso, tiro. Xogo 5x5 Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do baloncesto. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas |
| EXPRESIÓN CORPORAL | Aprendizaxe das habilidades básicas para a elaboración de coreografías. A frase musical. A representación mímica | Avaliación: Realización en grupos de: unha frase musical, unha representación mímica do seu traballo de xogos populares e unha representación da historia dunha canción sinxela. Avaliación exentos da práctica: Non hai exención a esta parte. |
| CONDICIÓN FÍSICA | Realización dun esquema coas cualidades físicas básicas e aos seus diferentes sistemas de entrenamiento de cara á mellora da saúde. | Avaliación a través de test físico: Test de Cooper, Flexión abdominal nun minuto, 4 por 10 metros, lanzamento de balón de 3 quilos, Pentasalto. Avaliación exentos práctica: Exame teórico sobre o traballo feito. |

AVALIACIÓN

Cada Unidade didáctica será avaliada pola media das probas realizadas, sendo un 20 por cento da nota, relativo aos estándares de actitude: Puntualidade, actitude na aula, hábitos saudables, respecto aos compañeiros, profesor, materiais, etc

CALIFICACIÓN TRIMESTRE 1:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario, a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Condición Física 25%, Bádminton 25%, Quecemento 20%, Habilidades Básica 10%, Hóckey 10%, Primeiros Auxilios 10%

CALIFICACIÓN TRIMESTRE 2:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario, a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Baloncesto 40%, Actividades ximnásticas 40%, Xogos Populares 20%.

CALIFICACIÓN TRIMESTRE 3:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario, a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Voleibol 30%, Orientación 10%, Expresión corporal 20%, Condición Física 20%, Fútbol Sala 20%.

CALIFICACIÓN FINAL:

Será a nota media da acadada nos tres trimestres, sempre e cando, todos superen a cualificación de 3. En caso contrario, a cualificación final non superará esa cifra.

En caso de cualificación inferior a 3 puntos, o alumnado deberá repetir as probas de dita unidade didáctica.

En caso de cualificación inferior a 5 puntos en algunha unidade, ou na nota final, o alumnado poderá repetir as probas necesarias para acadar o aprobado.

CONVOCATORIA SETEMBRO

O alumnado que non superara a convocatoria de Xuño, deberá presentarse á convocatoria de Setembro, que consistirá en:

1. Exame teórico sobre os contidos impartidos ao longo do curso.
2. Proba práctica de habilidades básicas dun dos deportes impartidos en clase.

3. Representación, con base musical, dunha coreografía onde aparezan elementos de tonificación e habilidades ximnásticas impartidas en clase.

A cualificación final desta convocatoria será a media aritmética das tres probas, sempre e cando cada unha delas supere o 3.

SECUENCIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

1º BACHARELATO

| UNIDADE DIDÁCTICA | CONTIDOS | AVALIACIÓN |
|------------------------------------|---|--|
| CONDICIÓN FÍSICA | <p>As modalidades do atletismo A carreira e a súa técnica. Relevos. CFB e HMB. Realización de diferentes sistemas de entrenamento das cualidades físicas. Nutrición. Probas de avaliación da condición física.</p> | <p>Avaliación: Realización práctica dos diferentes exercicios propostos. Traballo sobre alimentación (33%). Avaliación da condición física mediante probas, con posterior ficha de rexistro e análisis de resultados (Autoavaliación práctica 16% - ficha de rexistro (16%). Debates (33%). Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre as CFB, os sistemas de adestramento e nutrición deportiva. Exame escrito sobre as CFB, sistemas de adestramento e nutrición deportiva.</p> |
| BÁDMINTON | <p>Regulamento e perfeccionamento das técnicas básicas: Saque largo e corto, Drive e Revés, Clear, Xogo na rede, Remate. Xogo 1x1 e 2x2.</p> | <p>Avaliación: Realización de probas prácticas: Secuencia de golpes verticais coas habilidades aprendidas. Nivel de mellora (33%) Realización da seguinte secuencia: Saque largo, clear, clear, dejada, dejada, lob, smatch. (33%) Xogo 1x1 e 2x2. (33%) Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento e as técnicas básicas do bádminton. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas.</p> |
| DOCENCIA | <p>Deportes minoritarios e alternativos: regulamentos. Sesión coa organización, material e partes da sesión. Docencia. Práctica das sesións dos compañeiros/as.</p> | <p>Avaliación: Realización de unha infografía do deporte escollido (12,5%), elaboración de unha sesión do deporte en pequeno grupo (25%), impartir clase aos compañeiros/as (50%) e participación responsable como alumnos/as nas clases dos compañeiros/as (12,5%). Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre os contidos non realizados nas prácticas dos compañeiros.</p> |
| PLAN DE ADESTRAMENTO PERSOAL | <p>Realización dun proxecto individual de mellora da condición física ligada á saúde, que inclúe: Plantexamento de obxectivos. Principios do adestramento deportivo, baseados na supercompensación e no umbral de actividade. Planificación e seguimentos dos adestramentos da CFB escollida. Análise crítico dos hábitos alimenticios propios. Reflexión final do nivel de condición físico alcanzado co programa.</p> | <p>Avaliación: Traballo en formato dixital cos contidos mencionados anteriormente. Cada apartado (6) do traballo ten un valor do 16,6%. Avaliación exentos práctica: Deberá deseñar e executar un programa de rehabilitación para a súa lesión.</p> |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| CONDICIÓN FÍSICA | Combas: individual, pequeno grupo e grupal. Debate | Avaliación: Retos de comba en progresión de dificultade (50%) e debate (50%). Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre os contidos de comba: técnicas e exercicios. |
| EXPRESIÓN CORPORAL | Realización dun proxecto en pequeno grupo (4 ou 5) consistente en: Deseñar unha proxecto de expresión corporal, presentación aos compañeiros dirixindo a aprendizaxe de dita coreografía por parte de toda a clase. | Avaliación: Autoavaliación na elaboración da composición (25%), proxecto final (33%), ensinanza da coreografía aos compañeiros/as (16,6) e avaliación docente na creación da composición (25%). Avaliación exentos da práctica: Realización dun traballo sobre as novas tendencias da actividade física relacionadas coa música. Exame escrito sobre o tema solicitado no traballo. |
| BALONCESTO | Regulamento e perfeccionamento das técnicas básicas: Bote, Pase, Tiro, Entrada. Táctica básica de 2x2, "pase e vai", bloqueo estático, bloqueo dinámico. | Avaliación: Realización de tests prácticos: Bote en slalom, entrada a canastra, bote tras costas, entre as pernas, reverso, tiro. Mellora do nivel técnico (50%) Xogo colectivo 2x2 e 5x5 (50%). Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento, as técnicas básicas e a táctica colectiva do baloncesto. Exame escrito sobre o regulamento, técnicas e táctica básicas. |
| CONDICIÓN FÍSICA | Práctica de diferentes probas físicas de acceso ás diferentes institucións públicas ou privadas. Debates saudables. | Avaliación a través de test físico de probas de acceso ás facultades de CC da Educación Física e do Deporte, e debates (84%) e debates (16%). Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre as diferentes probas de acceso na Comunidade Autónoma de Galicia. Exame teórico sobre o traballo feito. |
| ACTIVIDADE FÍSICA NO MEDIO NATURAL | Sendeirismo e normativa. Normas preventivas e materiais. Orientación no medio natural. Mapa de orientación e recursos. | Avaliación: Realización dun tríptico cun circuíto de orientación (50%) e probas de orientación no medio urbano e rural (50%). Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre as técnicas e materiais de orientación. Exame teórico sobre o traballo feito. |
| VOLEIBOL | Regulamento e perfeccionamento das técnicas básicas: Toque de dedos, antebrazos, saque flotante, blocaxe, remate. O xogo 6x6. | Avaliación: Realización de test práctico: 10 toques contra a parede alternando antebrazos e dedos (25%). Realización da secuencia: Saque, recepción, colocación e remate. (25%). Xogo tres contra tres e seis por seis (50%). Avaliación exentos práctica: Realización dun traballo sobre o regulamento, as técnicas e tácticas básicas do voleibol, aprofundando na presentación de exercicios para a asimilación da técnica e na explicación dos diferentes procedementos tácticos. Exame escrito sobre o regulamento e as técnicas básicas. |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| PRIMEIROS AUXILIOS | Coñecemento e práctica dos protocolos de actuación: Actuación ante correntes: Ríos e mar. RCP Posición básica de seguridade Atragantamentos: Manobra de Heimlich. Lesións deportivas máis frecuentes. | Avaliación: Realización práctica dos diferentes protocolos (100%). Avaliación exentos práctica: Realización dun exame teórico sobre os contidos impartidos. |
|-------------------------------|--|--|

AVALIACIÓN

CUALIFICACIÓN TRIMESTRE 1:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario, a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Condición Física 30%, Bádminton 30% e Docencia 40%.

CUALIFICACIÓN TRIMESTRE 2:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario, a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Baloncesto 20%, Expresión Corporal 30%, Programa de Adestramento Persoal 30% e Condición Física 20%.

CUALIFICACIÓN TRIMESTRE 3:

Será a media das cualificacións obtidas nas diferentes unidades didácticas, sempre que cada unha supere a cualificación de 3 (en caso contrario, a nota non superará esta cifra), coa seguinte ponderación: Voleibol 30%, Primeiros Auxilios 10%, Condición Física 30%, Actividade Física no Medio Natural 30%.

CUALIFICACIÓN FINAL:

Será a nota media da acadada nos tres trimestres, sempre e cando, todas as unidades didácticas superen a cualificación de 3 e todas as avaliacións teñan unha nota superior ou igual a 5. En caso contrario, a cualificación final non superará esa cifra.

En caso de cualificación inferior a 3 puntos, o alumnado deberá repetir as probas non aptas de dita unidade didáctica.

En caso de cualificación inferior a 5 puntos en algunha unidade didáctica, ou na nota final, o alumnado poderá repetir as probas necesarias para acadar o aprobado.

CONVOCATORIA SETEMBRO

O alumnado que non superara a convocatoria de Xuño, deberá presentarse á convocatoria de Setembro, que consistirá en:

1. Exame teórico sobre os contidos impartidos ao longo do curso.
2. Proba práctica de habilidades básicas dos deportes impartidos en clase.
3. Representación, con base musical, dunha coreografía onde aparezan elementos de tonificación e habilidades ximnásticas e coordinativas impartidas en clase.

A cualificación final desta convocatoria será a media aritmética das tres probas, sempre e cando cada unha delas supere o 3. O alumnado exento da parte práctica deberá entregar os traballos nos que non acadou a cualificación mínima de 3 puntos.