

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**  
**área EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2022 - 2023**

**2º e 4º E.S.O.**

**Departamento E.F.**  
**I.E.S. Ramón Otero Pedrayo – A Coruña**

Programación adaptada, no relativo aos elementos da programación didáctica das distintas áreas ou materias da ESO que imparten os distintos departamentos, ao artigo 24 da *RESOLUCIÓN do 15 de xullo de 2016* (DOG 1 de agosto de 2016) da *Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións para a implantación, no curso académico 2016/17, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.*

Para os apartados relativos ao currículo estarase ao disposto ao *DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia* (DOG 29 de xuño de 2015).

## ÍNDICE

**INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN** (páx.5)

**CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE**  
(páx.7)

**RELACIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE DE E.F. QUE FORMAN PARTE  
DOS PERFÍS COMPETENCIAIS** (páx.9)

*SEGUNDO CURSO DE E.S.O. - páx.9*

*CUARTO CURSO DE E.S.O. - páx.11*

**CADRO RESUMO DO NÚMERO DE ESTÁNDARES POR COMPETENCIA E NIVEL.** (páx.14)

**CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS POR CURSO** (páx.14)

*SEGUNDO CURSO DE E.S.O. - páx. 14*

*CUARTO CURSO DE E.S.O. - páx.15*

**CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE AVALIABLE DE:**

**1º. Temporalización**

**2º. Grao mínimo de consecución para superar a materia**

**3º. Procedementos e instrumentos de avaliación**

(páx.17)

*SEGUNDO CURSO DE E.S.O. - páx.17*

*CUARTO CURSO DE E.S.O. - páx.22*

**CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA** (páx.27)

**MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAIAN A UTILIZAR** (páx.28)

**CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO** (páx.29)

**INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE** (páx.31)

**ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES** (páx.31)

**DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL** (páx.33)

**MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS RESULTADOS DA AVALIACIÓN INICIAL** (páx.34)

**MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE** (páx.35)

**CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN EN CADA CURSO** (páx.36)

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES** (páx.37)

**MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA** (páx.38)

**MODIFICACIÓNS PROPOSTAS NA MEMORIA DO CURSO ANTERIOR** (páx.39)

**ADAPTACIÓN DA CONCRECIÓN CURRICULAR DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Á ORDE DO 25 DE XANEIRO DE 2022 POLA QUE SE ACTUALIZA A NORMATIVA DE AVALIACIÓN - Educación Física** (páx.39)

## INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN

Este curso 2022-2023 o departamento de Educación Física do IES Ramón Otero Pedrayo, está composto polos seguintes membros:

José Carlos Suárez Vázquez- Imparte 1º ESO, C e D sección bilingüe. Director do IES.

Antonio José Ramos Anca- Imparte 2º ESO, A-B-C-D-E e 4º ESO, A-B-C

Cristina de Prada Creo- Imparte 1º ESO, A-B-C-D e 3º ESO, A-B-C. Xefa do departamento.

Debido ao cambio de lexislación que afecta aos cursos de 1º e 3º ESO, esta programación vai dirixida aos cursos de 2º e 4º ESO.

Sinalar, que este curso 2022-2023, o alumnado de 1º ESO ten 3 horas de Educación Física semanal, xa que foi unha das elixidas polo claustro como materia de libre elección.

No ensino secundario propónse o **desenvolvemento integral** do alumnado a nivel **intelectual, motor, de equilibrio persoal e afectivo, de relación interpersoal e de actuación e inserción social**. Unha formación personalizada que propicie unha **educación integral en coñecementos, destrezas e valores morais** dos alumnos/as en **tódolos ámbitos da vida** persoal, familiar, social e profesional.

As **finalidades educativas** desta etapa son:

- Transmitir a tódolos alumnos e alumnas os elementos básicos da **cultura**.
- Afianzar neles **hábitos de estudo e traballo** que favorezan a aprendizaxe autónoma e o desenvolvemento das súas capacidades.
- Formalos para asumir os seus **deberes** e exercer os seus **dereitos**.
- Preparalos para a súa incorporación á **vida activa** ou para o acceso á educación secundaria post obrigatoria (**estudios posteriores**).

A **educación secundaria obrigatoria** contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as **capacidades que lles permitan**:

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

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

**c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles**. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Estes obxectivos constitúen a principal referencia á hora de programar e planificar a práctica docente en cada unha das áreas; e así os obxectivos de cada área deben ter como meta o desenvolvemento, en distinto grado, das capacidades sinaladas nos primeiros. **A área de Educación Física contribúe a desenvolver** no alumno e na alumna, a través dos procesos de ensinanza e aprendizaxe, as seguintes capacidades:

**En relación co ámbito das organizacións perceptivas**

- Tomar conciencia do seu propio corpo.
- Promove-la adaptación ó entorno a través do seu propio corpo.

**En relación co ámbito motor**

- Potencia-las súas capacidades, perfeccionar habilidades e destrezas e mellora-lo seu control e dominio corporal.

**En relación co ámbito comunicativo**

- Identificar e utiliza-las diferentes formas de expresión e comunicación.

**En relación co ámbito afectivo**

- Valora-la actividade física no tempo libre como un medio de divertimento, de coñecemento e de sentirse satisfeito consigo mesmo.

**En relación co ámbito social**

· Cooperar en accións de equipo desde un eficaz traballo persoal, cunha actitude de tolerancia e respecto cara os valores sociais. Así como coñecer e identifica-las actividades físicas de carácter sociocultural propias da nosa Comunidade Autónoma.

**En relación co ámbito agonístico**

· Aumenta-la confianza en si mesmo e nas súas capacidades, desenvolvendo a autoesixencia, constancia e a superación das propias limitacións.

**En relación co ámbito da saúde e beleza corporal**

· Fixar hábitos posturais por medio do desenvolvemento equilibrado do seu corpo e mellorar capacidades orgánico-funcionais e corrixir descompensacións.

**En relación co ámbito do entorno**

· Coñecer, identificar e experimentar diferentes actividades na natureza de cara ó entretemento e ocio.

As **liñas de actuación** ou as orientacións cara ás que deben dirixirse as **accións educativas** concréntanse en:

- Educación no **coidado do corpo e da saúde**.
- Educación para a **mellora corporal**.
- Educación para a **mellora da forma física**.
- Educación da **utilización construtiva do ocio** mediante a práctica de actividades físicas artístico-expresivas e deportivas individuais e colectivas.

## **CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE**

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución das competencias claves:

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

Forman parte das **competencias básicas en ciencia e tecnoloxía** o conxunto de aspectos que interveñen nas interaccións motoras que se realizan en diferentes contornos e que xeran a capacidade de afrontar e superar múltiples retos motores, tanto na aula como na vida cotiá. 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 exixencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

Por outra banda, a educación física ten que adaptarse ao medio onde se desenvolven programas e contidos. É necesario axustar as propostas de actividades ao que o contorno social e cultural demanda. O ensino está inserido nunha comunidade determinada, con certas particularidades socioculturais ou xeográficas, que deben ser un punto de partida para a construción dunha adecuada competencia motora e dunha educación física consecuenta.

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 engádesse a promoción dunha utilización responsable do medio natural, sexa en espazos abertos ou urbanos.

Desde o punto de vista da educación física a **competencia social e cívica** incorpora 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, propónse 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.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten á saúde coa promoción da actividade física no período escolar. A inactividade física é un problema importante de saúde pública. A visión dunha mocidade sedentaria, observadora deportiva e afastada da práctica motora, con índices crecentes de obesidade e problemas de saúde realmente alarmantes establece como prioridade social a educación para a prevención de comportamentos de risco e a promoción da actividade física como base de cultivo de hábitos saudables.

A educación física contribúe á **conciencia e expresións culturais** 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 promove de forma singular a consecución **do sentido da iniciativa e espírito emprendedor** das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edificanse 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.

Estas propostas, que fomentan a autonomía e a iniciativa persoal, oriéntanse en educación física, basicamente, desde tres campos: desde a forma de producir se a interacción entre o profesorado e o alumnado, desde a metodoloxía de traballo na aula e desde as exixencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existen te, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou coxestión das propias sesións de educación física ou da organización de propostas complementarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

As metodoloxías seleccionadas condicionan o nivel de autonomía do alumnado. A metodoloxía debe ser utilizada en función da actividade e das características das persoas destinatarias. Con todo as propostas máis creativas, máis autónomas, máis individualizadas, máis exploratorias, promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Doutra banda, as exixencias 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; responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

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** 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 determina das 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 vulgar o proceso e o seu resultado final.

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidos. A adquisición da **competencia en comunicación lingüística** 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 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 exigencias da propia práctica.

## **RELACIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE DE E.F. QUE FORMAN PARTE DOS PERFÍS COMPETENCIAIS**

### ***SEGUNDO CURSO DE E.S.O.***

<b>Educación Física 2º de ESO</b>	
<b>Comunicación lingüística (CCL)</b>	
<b>1</b>	<b>EFB1.5.1.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
<b>2</b>	<b>EFB1.5.2.</b> Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)	
1	<b>EFB1.1.1.</b> Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
2	<b>EFB3.1.1.</b> Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
3	<b>EFB3.1.2.</b> Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.
4	<b>EFB3.1.3.</b> Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.
5	<b>EFB3.1.4.</b> Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
6	<b>EFB3.1.5.</b> Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
7	<b>EFB3.1.6.</b> Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
Competencia dixital (CD)	
1	<b>EFB1.5.1.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
Aprender a aprender (CAA)	
1	<b>EFB1.1.2.</b> Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
2	<b>EFB1.5.2.</b> Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
3	<b>EFB3.2.1.</b> Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
4	<b>EFB3.2.2.</b> Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
5	<b>EFB3.2.3.</b> Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
6	<b>EFB3.2.4.</b> Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
7	<b>EFB4.1.1.</b> Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
8	<b>EFB4.1.2.</b> Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
9	<b>EFB4.1.3.</b> Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
10	<b>EFB4.1.4.</b> Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
11	<b>EFB4.1.5.</b> Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
12	<b>EFB4.2.1.</b> Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
13	<b>EFB4.2.2.</b> Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
14	<b>EFB4.2.3.</b> Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
15	<b>EFB4.2.4.</b> Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
Competencias sociais e cívicas (CSC)	
1	<b>EFB1.1.1.</b> Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
2	<b>EFB1.1.2.</b> Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
3	<b>EFB1.1.3.</b> Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das

	propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
4	<b>EFB1.2.1.</b> Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
5	<b>EFB1.2.2.</b> Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
6	<b>EFB1.2.3.</b> Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
7	<b>EFB1.3.1.</b> Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.
8	<b>EFB1.3.2.</b> Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
9	<b>EFB1.3.3.</b> Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
10	<b>EFB1.4.1.</b> Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
11	<b>EFB3.1.6.</b> Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
<b>Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)</b>	
1	<b>EFB1.4.1.</b> Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/ a ou para as demais persoas.
2	<b>EFB1.4.2.</b> Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
3	<b>EFB1.4.3.</b> Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.
4	<b>EFB3.2.3.</b> Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
5	<b>EFB4.1.1.</b> Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
6	<b>EFB4.1.2.</b> Autoavalúa a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
7	<b>EFB4.1.3.</b> Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
8	<b>EFB4.1.4.</b> Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
9	<b>EFB4.1.5.</b> Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
10	<b>EFB4.2.1.</b> Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas.
11	<b>EFB4.2.2.</b> Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
12	<b>EFB4.2.3.</b> Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
13	<b>EFB4.2.4.</b> Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
<b>Conciencia e expresións culturais (CCEC)</b>	
1	<b>EFB2.1.1.</b> Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
2	<b>EFB2.1.2.</b> Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
3	<b>EFB2.1.3.</b> Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
4	<b>EFB2.1.4.</b> Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.

**CUARTO CURSO DE E.S.O.**

<b>Educación Física 4º de ESO</b>	
<b>Comunicación lingüística (CCL)</b>	
<b>1</b>	<b>EFB1.6.1.</b> Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
<b>2</b>	<b>EFB1.6.2.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
<b>3</b>	<b>EFB1.6.3.</b> Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
<b>Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)</b>	
<b>1</b>	<b>EFB3.1.1.</b> Demuestra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
<b>2</b>	<b>EFB3.1.2.</b> Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
<b>3</b>	<b>EFB3.1.3.</b> Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.
<b>4</b>	<b>EFB3.1.4.</b> Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
<b>5</b>	<b>EFB3.2.1.</b> Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
<b>6</b>	<b>EFB3.2.2.</b> Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
<b>7</b>	<b>EFB3.2.3.</b> Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.
<b>8</b>	<b>EFB3.2.4.</b> Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.
<b>9</b>	<b>EFB4.3.1.</b> Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
<b>10</b>	<b>EFB4.3.2.</b> Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.
<b>11</b>	<b>EFB4.3.3.</b> Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
<b>Competencia dixital (CD)</b>	
<b>1</b>	<b>EFB1.6.1.</b> Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
<b>2</b>	<b>EFB1.6.2.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
<b>3</b>	<b>EFB1.6.3.</b> Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
<b>Aprender a aprender (CAA)</b>	
<b>1</b>	<b>EFB4.1.1.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.
<b>2</b>	<b>EFB4.1.2.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
<b>3</b>	<b>EFB4.1.3.</b> Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
<b>4</b>	<b>EFB4.2.1.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
<b>5</b>	<b>EFB4.2.2.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.
<b>6</b>	<b>EFB4.2.3.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.
<b>7</b>	<b>EFB4.2.4.</b> Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
<b>8</b>	<b>EFB4.2.5.</b> Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.
<b>9</b>	<b>EFB4.2.6.</b> Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as

	características de cada participante e os factores presentes no contorno.
<b>Competencias sociais e cívicas (CSC)</b>	
1	<b>EFB1.1.1.</b> Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.
2	<b>EFB1.1.2.</b> Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.
3	<b>EFB1.1.3.</b> Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.
4	<b>EFB1.2.1.</b> Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.
5	<b>EFB1.2.2.</b> Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.
6	<b>EFB1.2.3.</b> Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.
7	<b>EFB1.3.1.</b> Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.
8	<b>EFB1.3.2.</b> Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.
9	<b>EFB1.3.3.</b> Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
10	<b>EFB1.5.1.</b> Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.
11	<b>EFB1.5.2.</b> Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.
12	<b>EFB4.3.1.</b> Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
13	<b>EFB4.3.2.</b> Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.
14	<b>EFB4.3.3.</b> Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
<b>Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)</b>	
1	<b>EFB1.4.1.</b> Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
2	<b>EFB1.4.2.</b> Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
3	<b>EFB1.4.3.</b> Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.
4	<b>EFB4.1.1.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.
5	<b>EFB4.1.2.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
6	<b>EFB4.1.3.</b> Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
7	<b>EFB4.2.1.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
8	<b>EFB4.2.2.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.
9	<b>EFB4.2.3.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiándoos papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.
10	<b>EFB4.2.4.</b> Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
11	<b>EFB4.2.5.</b> Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.
12	<b>EFB4.2.6.</b> Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
<b>Conciencia e expresións culturais (CCEC)</b>	
1	<b>EFB1.3.2.</b> Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.

2	<b>EFB2.1.1.</b> Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.
3	<b>EFB2.1.2.</b> Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.
4	<b>EFB2.1.3.</b> Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.

### ***CADRO RESUMO DO NÚMERO DE ESTÁNDARES POR COMPETENCIA E NIVEL.***

	<b>2º de ESO</b>	<b>4º de ESO</b>
Comunicación lingüística ( <b>CCL</b> )	<b>2</b>	<b>3</b>
Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía ( <b>CMCCT</b> )	<b>7</b>	<b>11</b>
Competencia dixital ( <b>CD</b> )	<b>1</b>	<b>3</b>
Aprender a aprender ( <b>CAA</b> )	<b>15</b>	<b>9</b>
Competencias sociais e cívicas ( <b>CSC</b> )	<b>11</b>	<b>14</b>
Sentido de iniciativa e espírito emprendedor ( <b>CSIEE</b> )	<b>13</b>	<b>12</b>
Conciencia e expresións culturais ( <b>CCEC</b> )	<b>4</b>	<b>4</b>
<i>Suma estándares por nivel</i>	<b>53</b>	<b>56</b>

## **CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS POR CURSO**

### ***SEGUNDO CURSO DE E.S.O.***

Os **obxectivos da área de Educación Física para segundo de E.S.O.** establecen as capacidades que se espera que adquiren os alumnos e alumnas ó finalizar este curso. Estas capacidades preséntanse de forma interrelacionada como ocorre no comportamento habitual das persoas, contribuíndo e influíndo ó mesmo tempo en moitos dos obxectivos e finalidades da etapa:

1. Mellorar os niveis de **resistencia** e **flexibilidade**, mediante a participación activa nas sesións respecto do seu propio nivel inicial, e non só respecto ao resultado obtido.
2. Realizar diversas **tomas da frecuencia cardíaca**, e analizar se diferentes actividades físicas se atopan dentro do intervalo do que se considera unha actividade aeróbica.

3. Aplicar a forza de forma proporcionada atendendo á variabilidade da situación e aplicando de forma correcta as técnicas ensinadas.
4. Mostrar respecto cara ás persoas opoñentes, realizando a **actividade de loita** dentro das normas establecidas.
5. Implicarse e esforzarse en cumprir as responsabilidades que lle asigna o seu propio equipo en situacións competitivas do **deporte colectivo**.
6. Respetar ás normas, a quen arbitre, ás compañeiras e aos compañeiros e ás persoas pertencentes ao equipo contrario, así como a aceptación do resultado.
7. Respetar, cando se actúe como espectador ou espectadora, ás persoas que forman os equipos, ao árbitro e ás súas decisións.
8. Coñecer **xogos e deportes tradicionais** practicados, así como as capacidades de coordinación nas habilidades específicas requiridas.
9. Realizar por parte do alumnado dunha autoavaliación axustada ao seu nivel de execución.
10. Resolver os novos **desafíos físicos** propostos, **de forma cooperativa**. A cohesión grupal, a toma de decisións e a organización para a resolución do problema suscitado son os elementos básicos que hai que considerar.
11. Escoller un **ritmo** e seleccionar unha secuencia de movementos para desenvolves harmonicamente, adecuando un á outra.
12. Ter capacidade creativa e a desinhibición persoal na preparación e execución da **actividade expresiva**.
13. Realizar de forma cooperativa as **danzas do mundo** traballadas na aula.
14. Realizar o **percorrido** de forma autónoma cumprindo unhas normas de seguridade básicas, como levar unha indumentaria adecuada, seguir o carreiro e contar con todo o material necesario para completar o percorrido.
15. Resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contidos traballados como o uso de recipientes onde depositar os residuos producidos durante a marcha, as aplicacións da **cabullería básica** ou como evolucionar por terreos sen prexudicar a flora e a fauna do contorno.
16. Obter a información necesaria ante unha saída ao **medio natural** así como a selección das diferentes informacións obtidas.

### **CUARTO CURSO DE E.S.O.**

Os **obxectivos da área de Educación Física para cuarto de E.S.O.** establecen as capacidades que se espera que adquiran os alumnos e alumnas ó finalizar este curso. Estas capacidades preséntanse de forma interrelacionada como ocorre no comportamento habitual das persoas, contribuíndo e influíndo ó mesmo tempo en moitos dos obxectivos e finalidades da etapa:

1. Planificar a **posta en práctica de quecementos axeitados** ás pautas e características requiridas para que sexan eficaces, e adecuados á actividade física que se realizará.
2. Coñecer os efectos e as **adaptacións xerais** que o traballo continuado de cada capacidade física relacionada coa saúde supón para o organismo e para a mellora do estado deste.
3. Recoñecer os **riscos que comporta o déficit de actividade física** diaria para a saúde e a calidade de vida.

4. Elaborar un **plan de traballo**, con exercicios e actividades que, partindo dun nivel inicial, permita mellorar a capacidade física, de cara a ter e manter unha boa saúde.
5. Ser capaz de **tomar decisións** necesarias para a resolución de situacións de xogo.
6. Coñecer **xogos e deportes tradicionais** practicados, así como as **variantes locais** dos xogos seleccionados.
7. Ter un coñecemento teórico-práctico básico das actuacións que se deben levar a cabo ante **lesións** que se poidan producir no seu contorno habitual e, concretamente, na práctica de actividade física.
8. Análise da información que ofrecen os medios de comunicación =prensa, revistas para adolescentes, a Internet, radio, TV=, para abordar **temáticas vinculadas ao deporte e ao corpo** vixentes na sociedade.
9. Analizar de forma crítica temas coma a **imaxe corporal**, os estilos de vida na sociedade actual, os valores das diferentes vertentes do deporte ou a violencia e a competitividade.
10. Colaborar na **organización de situacións deportivas competitivas**, ademais de participar activamente nelas
11. Participar activamente no **deseño e execución de coreografías sinxelas con soporte musical** en pequenos grupos, nas cales se valorará a capacidade de seguir o **ritmo** da música, a **expresividade** do corpo, a **orixinalidade** da coreografía, así como o seguimento do traballo de cada grupo ao longo do proceso de creación da coreografía.
12. Aplicar autonomamente os **tipos de respiración e as técnicas e os métodos de relaxación** aprendidos ao longo da etapa.
13. Planificar unha **saída ao medio natural**, así como aplicar os **coñecementos adquiridos** á resolución de problemas que habitualmente se suscitan no medio natural: rapelar, facer unha travesía, unha ponte mono, vivaquear, construír un refuxio, etc. e que deben ser contextualizados dentro do campo recreacional.



**CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE AVALIABLE DE:****1º. Temporalización.****2º. Grao mínimo de consecución para superar a materia.****3º. Procedementos e instrumentos de avaliación.****SEGUNDO CURSO DE E.S.O.**

<b>Educación Física 2º de ESO</b>			
Estándares de aprendizaxe	Temporalización	Grao mínimo de consecución	Procedementos e instrumentos de avaliación
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>			
<b>EFB1.1.1.</b> Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <i>U.D.1 – Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</i>	Adaptar de forma sinxela a estrutura dunha sesión ás actividades a realizar.	Preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.1.2.</b> Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <i>U.D.1 – Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</i>	Realizar correctamente un quecemento específico e fases de recuperación finais.	Escalas de clasificación.
<b>EFB1.1.3.</b> Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Realizar actividades motoras co obxecto de mellorar o noso desempeño.	Probas de execución.
<b>EFB1.2.1.</b> Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Amosar tolerancia e xogo limpo no desenvolvemento das actividades.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.2.2.</b> Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Colaborar no traballo en grupo e respecta as achegas dos compañeiros/as e as normas.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.2.3.</b> Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Xogar en equipo con todos os seus compañeiros con independencia dos distintos niveis de destreza.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.3.1.</b> Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Coñece as instalacións deportivas e parques do barrio e da cidade.	Preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.3.2.</b> Respecta o contorno e valóroa como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Respecta e coida o material, as instalacións e o entorno.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.3.3.</b> Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Coñecer os principais beneficios da actividade física e un estilo de vida activo.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.4.1.</b> Identifica as características das actividades físicodeportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Evitar riscos innecesarios na realización das distintas actividades.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.4.2.</b> Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Normas básicas de actuación no caso de producirse algún lesionado ou indisposición seria.	Test e preguntas cortas proba teórica.

<b>EFB1.4.3.</b> Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Respectar as normas preventivas e regras de xogo nas distintas actividades	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.5.1.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Buscar en Internet contidos básicos relativos ás distintas unidades tratadas seguindo un guión dado.	Traballo de ampliación teórica.
<b>EFB1.5.2.</b> Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Realiza un esquema-resume personalizado da información buscada previamente.	Traballo de ampliación teórica. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>			
<b>EFB2.1.1.</b> Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	Trimestre 3 - maio, xuño <b>U.D.6 – <i>Traballamos a nosa expresión corporal II e facemos danzas en grupo e caza talentos.</i></b>	Moverse nun espazo, durante un tempo e con cambios de intensidade.	Rexistro de acontecementos e escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.2.</b> Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	Trimestre 3 - maio, xuño <b>U.D.6 – <i>Traballamos a nosa expresión corporal II e facemos danzas en grupo e caza talentos.</i></b>	Seguir unha rutina mediante unha secuencia de movementos axustados a un ritmo prefixado.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.3.</b> Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	Trimestre 3 - maio, xuño <b>U.D.6 – <i>Traballamos a nosa expresión corporal II e facemos danzas en grupo e caza talentos.</i></b>	Participar cos compañeiros/as nunha danza tradicional doutra cultura.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.4.</b> Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	Trimestre 3 - maio, xuño <b>U.D.6 – <i>Traballamos a nosa expresión corporal II e facemos danzas en grupo e caza talentos.</i></b>	Ser capaz de improvisar na execución de técnicas expresivas.	Rexistro de acontecementos.
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>			
<b>EFB3.1.1.</b> Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Recoñecer as principais capacidades físicas e coordinativas solicitadas nas distintas actividades realizadas.	Test e preguntas cortas probas teórica.
<b>EFB3.1.2.</b> Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – <i>Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</i></b>	Coñecer o funcionamento enerxético básico do sistema locomotor.	Test e preguntas cortas probas teórica.
<b>EFB3.1.3.</b> Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – <i>Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</i></b>	Coñecer as adaptacións orgánicas básicas coa actividade física regular.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.1.4.</b> Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – <i>Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</i></b>	Saber tomar as pulsacións e relacionar intensidade, ritmo cardíaco e traballo cardiovascular.	Listas de control.
<b>EFB3.1.5.</b> Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – <i>Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</i></b>	Realizar de forma autónoma algunha proba sinxela de condición física.	Rexistro de acontecementos e escalas de clasificación.
<b>EFB3.1.6.</b> Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – <i>Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</i></b>	Coñecer pautas básicas para a práctica de actividades físicas saudables.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.2.1.</b> Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro	Realizar activamente traballo de mellora da condición física.	Rexistro de acontecementos e listas de control.

seu desenvolvemento.	<b>U.D.1 – Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</b>		
<b>EFB3.2.2.</b> Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</b>	Mellorar o nivel inicial de condición física dentro das posibilidades de cada un.	Baterías de probas prácticas.
<b>EFB3.2.3.</b> Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Realiza a práctica física sen incorreccións posturais.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB3.2.4.</b> Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</b>	Coñecer beneficios da actividade física e estilos de vida activa.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>			
<b>EFB4.1.1.</b> Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	Trimestre 1 – novembro, decembro <b>U.D.2 – Realizamos habilidades específicas relacionadas con diferentes especialidades atléticas I (marcha, velocidade, valos e lanzamentos).</b> Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b> <b>U.D.4 – Coñecemos deportes alternativos como kindball e floorball.</b> <i>Trimestre 3- abril,maio</i> <b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b>	Realizar técnicas e habilidades específicas acorde ás normas e as regras.	Rexistro de acontecementos e listas de control.
<b>EFB4.1.2.</b> Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	Trimestre 1 – novembro, decembro <b>U.D.2 – Realizamos habilidades específicas relacionadas con diferentes especialidades atléticas I (marcha, velocidade, valos e lanzamentos).</b> Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b> <b>U.D.4 – Coñecemos deportes alternativos como kindball e floorball.</b> <i>Trimestre 3- abril,maio</i> <b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b>	Realizar probas de execución práctica acadando un nivel técnico básico.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB4.1.3.</b> Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	Trimestre 1 – novembro, decembro <b>U.D.2 – Realizamos habilidades específicas relacionadas con diferentes especialidades atléticas I (marcha, velocidade, valos e lanzamentos).</b> Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b> <b>U.D.4 – Coñecemos deportes alternativos como kindball e floorball.</b> <i>Trimestre 3- abril,maio</i> <b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b>	Describir técnicas e habilidades básicas acorde ás normas e as regras.	Probas teóricas tipo test e preguntas cortas.

<p><b>EFB4.1.4.</b> Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p>	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro  <b>U.D.2 – Realizamos habilidades específicas relacionadas con diferentes especialidades atléticas I (marcha, velocidade, valos e lanzamentos).</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo  <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b></p> <p><b>U.D.4 – Coñecemos deportes alternativos como kindball e floorball.</b></p> <p>Trimestre 3- abril, maio  <b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b></p>	<p>Mellorar o seu nivel de execución respecto ao seu nivel de partida.</p>	<p>Probas de execución prácticas.</p>
<p><b>EFB4.1.5.</b> Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro  <b>U.D.2 – Realizamos habilidades específicas relacionadas con diferentes especialidades atléticas I (marcha, velocidade, valos e lanzamentos).</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo  <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b></p> <p><b>U.D.4 – Coñecemos deportes alternativos como kindball e floorball.</b></p> <p>Trimestre 3- abril, maio  <b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b></p>	<p>Adaptamos algunhas das habilidades específicas das actividades deportivas a entornos naturais e urbanos cun enfoque recreativo e alternativo.</p>	<p>Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.</p>
<p><b>EFB4.2.1.</b> Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas.</p>	<p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo  <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b></p> <p>Trimestre 3- abril, maio  <b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b></p>	<p>Realizar técnicas e estratexias buscando vantaxe no xogo .</p>	<p>Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.</p>
<p><b>EFB4.2.2.</b> Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades fisicodeportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p>	<p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo  <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b></p> <p>Trimestre 3- abril, maio  <b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b></p>	<p>Realizar técnicas básicas de ataque e defensa.</p>	<p>Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.</p>
<p><b>EFB4.2.3.</b> Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p>	<p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo  <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b></p> <p>Trimestre 3- abril, maio  <b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b></p>	<p>Resolver situacións de xogo atendendo as distintas variables.</p>	<p>Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.</p>
<p><b>EFB4.2.4.</b> Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo  <b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminton, palas, frontón-pala, padel,...</b></p> <p>Trimestre 3- abril, maio</p>	<p>Resolver situacións de xogo atendendo as distintas variables.</p>	<p>Probas teóricas tipo test e preguntas cortas.</p>

	<b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b>		
--	--	--	--

**ESQUEMA TEMPORAL UNIDADES DIDÁCTICAS:**

Educación Física 2º de ESO			
Temporalización	Unidades didácticas	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
setembro	<b>U.D.1 – Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física II.</b>	EFB1.1.1. - EFB1.1.2. - EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1. - EFB3.1.2. - EFB3.1.3. - EFB3.1.4. - EFB3.1.5. - EFB3.1.6. - EFB3.2.1 - EFB3.2.2 - EFB3.2.3. - EFB3.2.4.	CSC – CMCCT – CAA - CSIEE
outubro			
novembro			
decembro	<b>U.D.2 – Realizamos habilidades específicas relacionadas con diferentes especialidades atléticas I (marcha, velocidade, valos e lanzamentos).</b>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1. - EFB3.2.3. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2 – EFB4.1.3. - EFB4.1.4. - EFB4.1.5.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
xaneiro	<b>U.D.3 – Coñecemos deportes de raqueta coma o bádminon, palas, frontón-pala, padel,...</b>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1. - EFB3.2.3. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2 – EFB4.1.3. - EFB4.1.4. - EFB4.1.5. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
febreiro			
marzo	<b>U.D.4 – Coñecemos deportes alternativos como kindball e floorball.</b>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1. - EFB3.2.3. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.1.4. - EFB4.1.5.	CSC – CSIEE – CD – CCL - CCEC – CMCCT - CAA
abril	<b>U.D.5 – Coñecemos deportes de equipo e melloramos a nosa estratexia de cooperación e oposición.</b>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1. - EFB3.2.3. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.1.4. - EFB4.1.5. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
maio			
xuño			

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

## CUARTO CURSO DE E.S.O.

Educación Física 4º de ESO			
Estándares de aprendizaxe	Temporalización	Grao mínimo de consecución	Procedementos e instrumentos de avaliación
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			
<b>EFB1.1.1.</b> Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <i>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</i>	Adaptar a estrutura dunha sesión ás actividades a realizar.	Preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.1.2.</b> Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <i>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</i>	Elixir quecementos específicos e voltas á calma segundo a parte principal das sesións.	Preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.1.3.</b> Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <i>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</i>	Realizar quecementos e voltas á calma de forma autónoma.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.2.1.</b> Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Asumir as funcións dentro dun traballo grupal.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.2.2.</b> Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Colaborar no traballo en grupo e respecta as achegas dos compañeiros/as e as normas.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.2.3.</b> Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Planifica traballo práctico de forma autónoma.	Traballo teórico de ampliación.
<b>EFB1.3.1.</b> Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Respecta a execución motriz e resultados acadados polos compañeiros/as.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.3.2.</b> Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Respecta a diversidade cultural e motriz dos compañeiros/as.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.3.3.</b> Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Amosa comportamento de xogo limpo e respecto polas normas.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.4.1.</b> Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Respectar as normas preventivas e evitar riscos innecesarios na realización das distintas actividades.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.4.2.</b> Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Describe e identifica lesións máis frecuentes.	Traballo de ampliación teórico.
<b>EFB1.4.3.</b> Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Normas básicas de actuación no caso de producirse algún lesionado ou indisposición seria.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.5.1.</b> Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Realiza achegas fundamentadas ao traballo en grupo.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.5.2.</b> Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Acepta as achegas dos compañeiros e as valora.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.6.1.</b> Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Buscar en Internet contidos básicos relativos ás distintas unidades tratadas seguindo	Traballo de ampliación teórico.

tecnolóxicos.		un guión dado.	
<b>EFB1.6.2.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Buscar en Internet contidos básicos relativos ás distintas unidades tratadas seguindo un guión dado.	Traballo de ampliación teórico.
<b>EFB1.6.3.</b> Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Realiza un esquema-resume personalizado da información buscada previamente.	Traballo de ampliación teórico.
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>			
<b>EFB2.1.1.</b> Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	Trimestre 3 - xuño <b>U.D.5 – Elaboramos unha montaxe coreográfica con fondo musical.</b>	Moverse nun espazo, durante un tempo e con cambios de intensidade.	Rexistro de acontecementos e escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.2.</b> Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	Trimestre 3 - xuño <b>U.D.5 – Elaboramos unha montaxe coreográfica con fondo musical.</b>	Seguir unha rutina mediante unha secuencia de movementos axustados a un ritmo prefixado.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.3.</b> Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Trimestre 3 - xuño <b>U.D.5 – Elaboramos unha montaxe coreográfica con fondo musical.</b>	Achega e acepta proposta na montaxe dunha composición artístico-expresiva.	Rexistro de acontecementos.
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>			
<b>EFB3.1.1.</b> Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</b>	Coñecer pautas básicas para a práctica de actividades físicas saudables.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.1.2.</b> Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma..</b>	Coñece exercicios compensatorios de tonificación e flexibilidade.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.1.3.</b> Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</b>	Coñece os efectos desfavorables do sedentarismo e consumo de sustancias tóxicas.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.1.4.</b> Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma de forma xenérica.</b>	Coñece pautas de alimentación e hidratación para diferentes actividades físicas.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.2.1.</b> Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</b>	Coñece a implicación das capacidades físicas nas distintas actividades.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.2.2.</b> Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	Todo o curso <i>Tódalas unidades</i>	Practica de forma regular e autónoma actividade física saudable.	Rexistro de acontecementos e listas de control.
<b>EFB3.2.3.</b> Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</b>	Mellora da condición física adecuándose as súas posibilidades e un enfoque saudable.	Rexistro de acontecementos. Batería de probas prácticas.
<b>EFB3.2.4.</b> Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	Trimestre 1 - setembro, outubro, novembro <b>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</b>	Coñecer beneficios da actividade física e estilos de vida activa.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>			
<b>EFB4.1.1.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas	Trimestre 1 – novembro, decembro	Realizar técnicas e habilidades específicas de	Rexistro de acontecementos e listas de

situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	<p><b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b> Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo</p> <p><b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b></p> <p><b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b> Trimestre 3- maio, xuño</p> <p><b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	forma segura e acorde ás súas posibilidades.	control.
<b>EFB4.1.2.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro</p> <p><b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo</p> <p><b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b></p> <p><b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b> Trimestre 3- maio, xuño</p> <p><b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	Realizar técnicas e habilidades específicas axustadas ao entorno e ao adversario.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB4.1.3.</b> Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro</p> <p><b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo</p> <p><b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b></p> <p><b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b> Trimestre 3- maio, xuño</p> <p><b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	Realiza progresións de forma segura.	Rexistro de acontecementos e listas de control.
<b>EFB4.2.1.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro</p> <p><b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo</p> <p><b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b></p> <p><b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b> Trimestre 3- maio, xuño</p> <p><b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	Realiza estratexias axeitas ao entorno, medios e adversarios.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.2.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro</p> <p><b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo</p> <p><b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b></p> <p><b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b> Trimestre 3- maio, xuño</p> <p><b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	Realiza estratexias axeitas ao entorno, medios e compañeiros.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.



	<i>necesarios.</i>		
<b>EFB4.2.3.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro <b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo <b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b> <b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b></p> <p>Trimestre 3- maio, xuño <b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	Realizar técnicas e estratexias buscando vantaxe no xogo .	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.4.</b> Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro <b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo <b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b> <b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b></p> <p>Trimestre 3- maio, xuño <b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	Resolver situacións de xogo atendendo as distintas variables.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.5.</b> Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro <b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo <b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b> <b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b></p> <p>Trimestre 3- maio, xuño <b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	Xustifica as decisións tomadas no xogo e procesos implicados.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.6.</b> Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro <b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo <b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b> <b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b></p> <p>Trimestre 3- maio, xuño <b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b></p>	Realiza estratexias axeitas ao entorno, medios e compañeiros.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.3.1.</b> Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	<p>Trimestre 1 – novembro, decembro <b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b></p> <p>Trimestre 2 - xaneiro, febreiro, marzo <b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b> <b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b></p>	Relaciona actividades físicas e deportivas con estilos de vida.	Traballo de ampliación teórico. Probas teóricas tipo test e preguntas cortas.

	<i>Trimestre 3- maio, xuño</i> <b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b>		
<b>EFB4.3.2.</b> Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	<i>Trimestre 3- maio, xuño</i> <b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b>	Relaciona actividades físicas na natureza e estilos de vida activos e saudables.	Traballo de ampliación teórico. Probos teóricos tipo test e preguntas cortas.
<b>EFB4.3.3.</b> Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	<i>Trimestre 3- maio, xuño</i> <b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b>	Respecta o entorno urbano e natural.	Registro de acontecementos.

**ESQUEMA TEMPORAL UNIDADES DIDÁCTICAS:**

Educación Física 4º de ESO			
Temporalización	Unidades didácticas	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
setembro	<b>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</b>	EFB1.1.1. - EFB1.1.2. - EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1. - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.1.1 - EFB1.2.3. - EFB3.1.2. - EFB3.1.3. - EFB3.1.4. - EFB3.1.5. - EFB3.1.6. - EFB3.2.1 - EFB3.2.2 - EFB3.2.3. - EFB3.2.4.	CSC – CMCCT – CAA - CSIEE
outubro			
novembro			
decembro	<b>U.D.2 – Melloramos no Baloncesto.</b>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.2.2. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4. - EFB4.2.5. - EFB4.2.6. - EFB4.3.1.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
xaneiro	<b>U.D.3 – Melloramos no Bádminton.</b>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.2.2. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4. - EFB4.2.5. - EFB4.2.6. - EFB4.3.1.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
febreiro			
marzo	<b>U.D.4 – Practicamos outros deportes coma o béisbol e o sóftbol.</b>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.2.2. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4. - EFB4.2.5. - EFB4.2.6. - EFB4.3.1.	CSC – CSIEE – CD – CCL - CCEC – CMCCT - CAA
abril	<b>U.D.5 – Elaboramos unha montaxe coreográfica con fondo musical.</b>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB2.1.1. - EFB2.1.2. - EFB2.1.3. - EFB3.2.2.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
maio			
xuño	<b>U.D.6 – Organizamos e participamos en competicións a nivel de clase respectando as normas e os protocolos necesarios.</b>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.2.2. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4. - EFB4.2.5. - EFB4.2.6. - EFB4.3.1. - EFB4.3.2. - EFB4.3.3.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CCEC – CMCCT - CAA

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

## CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA

Consideramos a aprendizaxe como un proceso de construción do alumno guiado polo profesor. Por iso, **será necesario empregar estratexias didácticas ou diferentes métodos adecuadas á situación, ó alumnado ou ó contido que vamos abordar**. Na Educación Física existen numerosas posibilidades pedagóxicas para a intervención educativa. De forma xeral concretarémolas seguindo estes modelos:

### ▪ Modelo didáctico.

- **Instrución directa:** o profesor dirixe as accións e organiza os recursos mediante técnicas de ensinanza directa e dirixida.
- **Descubrimento guiado:** o alumno elixe, entre varias opcións, a que mellor se adapte ás súas necesidades.
- **Resolución de problemas:** os alumnos investigan sobre as solucións a problemas que se lles presentan.

### ▪ Formas de dirección da clase:

- **Instrutiva,** o profesor toma a meirande parte das decisións. Aplicase en actividades novas e moi técnicas ou de inicio da actividade.
- **Participativa.** Algúns contidos e obxectivos son determinados mediante acordos entre o profesor e os alumnos.
- **Emancipativa.** A maioría das decisións correspóndenlles ós alumnos. O mellor exemplo concrétese na organización de xogos e actividades deportivas.

### ▪ Formas de organización:

- **En gran grupo.** Toda a clase traballa na mesma actividade ó mesmo tempo. Está indicado para tarefas sinxelas que non esixan unha diferenciación.
- **En grupos reducidos.** Cada grupo segue as orientacións marcadas polo profesor adaptándoas ás necesidades e particularidades do grupo.
- **Por parellas e tríos.** Agrupación moi propicia para certas actividades técnicas ou competicións.
- **De xeito individual.** Cada alumno traballa ó seu ritmo.

Podemos sinalar que temos unha serie de **condicionantes** que nos fan decantarnos por unhas formas u outras:

Nas primeiras sesións nas que se ten un primeiro contacto con **novos alumnos** como pode ser en primeiro curso faise case imprescindible recorrer a modelos didácticos de instrución directa xa que é necesario marcar unhas pautas claras de comportamento e actuación na clase, e hai que asegurarse que os alumnos e alumnas comprenden e respectan unhas regras mínimas de convivencia e unha adecuada interacción coas instalacións, o material, os propios compañeiros e co profesor.

Así mesmo dependendo da **evolución no comportamento** dun grupo de alumnos e alumnas pódese dar maior liberdade se a súa resposta é positiva ou ter que acotar as súas actuacións se responden negativamente.

Por outro lados hai **bloques de contidos** que se prestan máis o desenvolvemento con métodos máis ou menos directos, con formas de dirección máis ou menos directivas así coma formas de dirección máis ou menos individualizadas. Por exemplo é claro que no desenvolvemento da condición física e de habilidades e destrezas recórrase moitas veces á asignación de tarefas ou instrución directa mentres que en xogos, deportes, expresión corporal e actividades na natureza hai máis posibilidades a formas de instrución e organización menos directivas.

En tódolos casos temos coma condicionante principal os **recursos necesarios** para o desenvolvemento da práctica así coma o **entorno** no que discorre. Temos que recorrer a traballo por grupo diferenciado cando o material non chega para todos.

De tódalas formas, **na maior parte das sesións mestúranse distintos modelos didácticos** comezando moitas veces con métodos directos e traballo individual para actividades novas para o alumno, e pasando a métodos menos directivos e traballo diferenciado por grupos cando os alumnos e alumnas teñen un coñecemento axeitado da actividade e procuran unha apropiación dunha mellora individual e colectiva.

## **MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAIAN A UTILIZAR**

Os instrumentos na área de Educación Física que se utilizan como soporte ou para presentar, comunicar, favorecer, estimular ou orientar o proceso de ensinanza-aprendizaxe son fundamentalmente recursos materiais para o desenvolvemento das variadas actividades procedimentais que se levan a cabo nas clases así coma recursos impresos e medios audiovisuais para o apoio teórico as mesmas.

### ▪ **Recursos de infraestrutura:**

- Espazo polideportivo cuberto de 20 x 40 metros
- Tres espazos polideportivos descubertos, dous de 20 x 40 metros e un de 10 x 20 metros.
- Restos dos espazos do centro aproveitables en ocasión para a realización de actividades nas clases (patio, aulas, videoteca,...).
- Outros espazos do entorno fóra do centro para a realización de actividades complementarias.
- Vestiarios.
- Sala de almacén do material.
- Equipamentos deportivos das instalacións (porterías, canastras, redes, espaleiras, bancos, ...)

### ▪ **Recursos materiais** de uso directo na clase (para máis exactitude pódese consultar o **inventario do departamento** no que se sinalan as cantidades de todos estes materiais):

- Material de apoio e de psicomotricidades coma aros, picas, engarces picas, cordas e conos.
- Material para realización de habilidades e destrezas básicas e de carácter ximnástico (plinto, potro, colchonetas delgadas e quitamedos) e de habilidades específicas como vallas, saltómetros, pesos,...
- Material alternativo coma indiacas, discos voadores, bolas e pelotas de plástico e espuma de diversos tamaños, pelotas xigantes.

- Material deportivo coma móbiles (balóns de baloncesto, volei, fútbol, balonmán e rugby; plumas de bádminton, pelotas de tenis, pelotas de tenis de mesa), implementos (sticks de hockey adaptado á escola, raquetas de tenis de mesa, raquetas de bádminton, raquetas de palas, bates para béisbol), redes (de volei, de bádminton, redes multiusos) .
- Outro material coma bombíns, agullas, fío de encordar, chifres, xiz de cores, compases, equipo de vídeo e de son.

▪ **Outros recursos impresos e medios audiovisuais** de apoio ó profesor ou de uso nas clases son:

- Lexislación vixente, deseño curricular base, proxectos educativo e curricular, programación didáctica e materiais de orientación curricular.
- Materiais bibliográficos para confeccionar unidades didácticas e como fontes bibliográficas para os contidos teóricos.
- Vídeos.
- Arquivos multimedia.
- Equipo informático que facilita e axuda tódalas tarefas de organización a nivel de departamento, de organización, planificación e creación das unidades didácticas, sesións e material escrito de apoio.
- Todo tipo de arquivos, documentación, e recursos que se poden atopar hoxe en día en Internet.

## **CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO**

Co fin de darlles aos alumnos unhas pautas, e buscar no posible unha máxima obxectividade no reflexo da consecución dos obxectivos na cualificación, seguirase os seguintes criterios de cualificación:

<b>CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN</b>
<p><b><u>Cualificación nas avaliación trimestrais.</u></b> (0 a 10 puntos)</p> <p>Establecerase como o resultado da <b>nota media de tódalas cualificacións obtidas</b> polo alumno/a dende o principio de curso ata o momento da avaliación. Valoraranse todas de 0 a 10 puntos.</p> <p style="text-align: center;">Cualificación de carácter <b>conceptual</b> (1 ou 2 probas “teóricas” )            Cualificación de carácter <b>procedemental</b> (3 a 6 probas “prácticas”)</p> <p><b>A nota media</b> resultante das probas anteriores <b>será minorada en 0,25 puntos ( ata un máximo de 3 puntos) por cada anotación de carácter actitudinal</b> que o profesor leva a diario.</p> <p style="text-align: center;">Desta forma os alumnos/as deben asumir como seus tódolos <b>deberes</b> que a <b>lei</b> e a <b>normativa</b> do <b>centro</b> lles obriga e moi especialmente:</p> <p style="text-align: center;">- Participar nas actividades orientadas ó desenvolvemento da programación.            - Seguir as orientacións do profesor respecto da súa aprendizaxe e mostrarlle o debido respecto e consideración.</p>

- Respetar o exercicio do dereito ó aprendizaxe dos seus compañeiros.
  - Actuar sen ningún tipo de discriminación.
- Coidar e utilizar axeitadamente os bens mobles e as instalacións do centro e respectar as pertenzas doutros membros da comunidade educativa.

Na **clase de Educación Física** deberán ser capaces de:

- Acceder ao pavillón de xeito puntual e non demorarse máis do necesario nos vestiarios ao inicio e ao final da clase.
- Traer o **equipamento mínimo necesario** para a realización das clases. Aposar **hábitos e de hixiene básicos coma o aseo e cambio de camiseta** ao finalizar a actividade.
  - Realiza-las tarefas asignadas, desde o quecemento ata o volta a calma ao finalizar a clase, tanto en grupo coma individualmente, segundo as indicacións e esforzarse en face-lo mellor posible.
  - Colaborar na montaxe e recollida de todo tipo de material e equipamento que se poida empregar nas clases.
    - Mostrar respecto, consideración e coidado cara ós compañeiros, o profesor, o material e as instalacións.
- Controlar as súas condutas e emocións sen provocar conflitos, sen chamar a atención dos demais, e sen interferir no desenvolvemento da clase.
- Non interromper ó profesor, ós compañeiros cando falan, e cando realizan tarefas, sen obrígalos a modificar as súas condutas.

Desta forma, insístese en que **os alumnos/as teñen a obriga de seguir estas normas**, xa que **iranse anotando tódolos incumprimentos significativos** en relación as normas e condutas anteriores.

**Xustificarse** a non realización algunha tarefa física ou das actividades prácticas da clase **mediante xustificante médico que así o indique**. Neste caso **non se anotará unha valoración negativa** no apartado actitudinal e poderase atrasar a realización dunha proba práctica.

**Excepcionalmente** e de xeito moi ocasional poderá aceptarse a **xustificación dos pais por algunha indisposición física puntual**.

**Cualificación na avaliación do curso.** (0 a 10 puntos)

#### **AVALIACIÓN ORDINARIA**

Establecerase como o resultado da **nota media de tódalas cualificacións** obtidas polo alumno/a **durante o curso**.

**Avaliación positiva** na área de Educación Física a aqueles alumnos e alumnas que teñan unha **cualificación suficiente (igual ou superior a cinco puntos)** na avaliación do curso. No caso contrario o alumno/a terá **avaliación negativa** na área de Educación Física e poderá realizar unha proba extraordinaria a finais de xuño.

No caso dos **alumnos/as que perderan o dereito á avaliación continua** serán avaliados a través dunha **proba teórica máis tres de carácter práctico**, sendo a media resultante das catro a nota da avaliación.

#### **AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA**

Tendo en conta a limitación temporal dos exames finais de xuño, os alumnos/as **serán avaliados a través dunha proba teórica máis tres de carácter práctico**, sendo a media resultante das catro a nota da avaliación.

**Criterios de promoción:**

Garantirase a **avaliación positiva** na área de Educación Física a aqueles alumnos e alumnas que teñan unha **cualificación suficiente (igual ou superior a cinco puntos)** resultante do punto anterior.

**Aquel alumno/a que promocioe de curso coa área de Educación Física suspensa (pendente) deberá superala posteriormente.**

### **INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.**

Despois de cada avaliación, **analizarase os resultados e revisarse a programación** igualmente, e anotarase todos aqueles cambios que se consideren de cara o seguinte trimestre ou de cara o próximo curso no mesmo trimestre.

De xeito global, en xuño valorárase o cumprimento da programación, así como os resultados do mesmo e polo tanto o maior ou menor éxito na nosa práctica docente.

Poderanse complementar a autoavaliación con **enquisas cubertas polo alumnado** onde se valore o grado de satisfacción, aspectos positivos e negativos en relación ás unidades didácticas cursadas, a práctica docente do profesor, aspectos da área cursada, e actividades extraescolares ou complementarias realizadas

### **ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.**

Neste curso, non temos alumnos con materias pendentes en Educación Física . Hai un alumno coa materia pendente que depende do departamento, Promoción de estilos de vida saudables, materia que se imparte en 2º ESO, pero o alumno é de 3º. Tendo en conta que é só un alumno, imos facer un seguimento personalizado, facilitándolle as tarefas e supervisando o seu traballo.

Entendemos a avaliación como **un proceso continuado de seguimento do proceso de ensinanza-aprendizaxe centrado no alumno/a**, tendo sempre presente a súa **finalidade formativa** e de **constante axuste do proceso didáctico**. E así o manteremos durante o proceso de recuperación da materia pendente.

Para a superación da materia pendente determínanse **dous procedementos que non son mutuamente excluíntes**:

- **Avaliación positiva do plan de traballo** seguido polo alumno/a.
- **Avaliación positiva nas probas finais no mes de maio e de xuño** para pendentes.

**PROGRAMA DE REFORZO PARA A RECUPERACIÓN DA MATERIA PENDENTE DE CURSOS ANTERIORES****SETEMBRO**

**Entrega da actividades e tarefas** que debe ir facendo ata finais de novembro.

**DECEMBRO**

**Entrega da actividades e tarefas** que debe ir facendo ata finais de febreiro.

**Semanalmente**, os alumnos/as poderán utilizar un dos períodos non lectivos para realizar consultas co profesor/a do departamento que tiveron como profesor da materia pendente para **resolver calquera dúbida** ó respecto do traballo que se lle asignou.

**ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN**

→ **Avaliación positiva do plan de traballo**

**NOVEMBRO / FEBREIRO :**

**Recollida das actividades e tarefas** realizadas polos alumnos/as valoración das mesmas de xeito global cunha nota numérica de cero a dez sen decimais.

**Realización dunha proba presencial** en relación ás actividades e tarefas realizadas polos alumnos. Esta proba poderá constar dunha **parte obxectiva tipo test sobre os coñecementos teóricos** máis **unha ou dúas baterías de tests ou probas de execución práctica**. Valoración da mesma de xeito global cunha nota numérica de cero a dez sen decimais.

Valoración global: 40% da nota das tarefas realizadas previamente + 60% da nota media das probas presenciais.

Sendo a valoración global igual ou maior a cinco, considéranse superados todos aqueles mínimos relacionados coas actividades e tarefas realizados en cada parcial.

-

**Martes 22 de novembro ás 18:00h /**

**Martes 28 de febreiro ás 18:00h**

**Aqueles alumnos/as que tivesen unha cualificación igual ou superior a cinco tralas actividades de avaliación de novembro e febreiro terán superada a materia.** No caso de ter unha das partes cualificadas positivamente, esta poderá ser validada de cara as probas finais de maio e setembro.



### → **Avaliación positiva nas probas finais no mes de maio e de xuño para pendentes**

En **maio e xuño** todos aqueles alumnos/as que non teñan superada a materia. Tendo en conta a limitación temporal destes exames, os alumnos/as serán **avaliados a través dunha proba teórica tipo test máis tres de carácter práctico** similares ás solicitadas nos parciais, sendo a media resultante das catro a nota da avaliación. Considerase superada a materia tras alcanzar unha nota global igual ou superior a cinco.

Datas para **maio**:

**Martes 9 de maio ás 18:00h**

**Xuño (segundo calendario de probas extraordinarias)**

## **DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL.**

A **Avaliación inicial** é aquela que se leva a cabo ó comezo dunha nova secuencia de aprendizaxe e permite identificar o punto de partida dos alumnos coa finalidade de adecuar o proceso á realidade do grupo. Debéranse ter en conta os coñecementos previos do alumno para a programación das actividades que de forma progresiva permitan acadalos novos coñecementos. É máis necesaria cos alumnos nos que se ten por primeira vez contacto xa que temos un maior descoñecemento deles.

Realízase unha **avaliación centrada no alumno**, tendo en conta a importancia que se lle dá en Educación Física á avaliación no ámbito motor e por iso, á hora de programar actividades e seleccionar instrumentos para a súa avaliación, é conveniente ter en conta algúns aspectos:

- Os relacionados coas aprendizaxes motrices: a idade, a complexidade das tarefas, a continuidade e progresión, a evolución das capacidades físicas e coordinativas, as diferenzas individuais,...
- Os relacionados coas capacidades físicas: maduración biofisiolóxica, niveis de desenvolvemento dos alumnos,...
- Os relacionados cos mecanismos de aprendizaxe: percepción, decisión e execución.

En Educación Física, debido á gran cantidade de aspectos que se teñen que avaliar, deberase ter en conta dúas **técnicas diferentes de medición**: a avaliación obxectiva ou cuantitativa e a avaliación subxectiva ou cualitativa:

— A **avaliación cuantitativa** baséase en escalas de medidas físicas e cuantifica os elementos medidos de forma obxectiva. Esta técnica está indicada para constata-lo nivel de capacitación das calidades físicas e das habilidades motrices por medio de distintas probas.

— A **avaliación cualitativa** fai referencia á apreciación e emisión dun xuízo por parte do profesor e baséase na constatación da calidade das aptitudes físicas e motrices e das actitudes de tipo afectivo, social, etc. As probas de avaliación baseadas na observación terán un alto índice de subxectividade se non se utilizan táboas sistemáticas e items cuidadosamente concibidos en relación cos obxectivos de aprendizaxe previstos.

**Seleccionarase o tipo de actividade ou técnica máis aconsellable para cada caso e situación.** Normalmente utilizarase as seguintes:

Avaliación de carácter **conceptual** :

probas tipo test, preguntas cortas ou traballos de ampliación sobre os coñecementos teóricos.

Avaliación de carácter **procedemental**:

Procedementos obxectivos (baterías de tests, probas de execución) ou procedementos subxectivos (escalas de clasificación, rexistros de acontecementos, e listas de control) sobre as habilidades físicas xerais ou específicas, deportivas, expresivas ou de adaptación ao entorno marcadas na programación.

Avaliación de carácter **actitudinal**:

registro de acontecementos e/ou listas de control.

### **MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS RESULTADOS DA AVALIACIÓN INICIAL.**

En función dos resultados da avaliación inicial dos alumnos/as poderemos axustar os aspectos seguintes da nosa práctica, tanto a nivel individual como a nivel de grupo aula ou incluso nivel:

- A avaliación.
  - Modificando os criterios específicos.
  - Modificando os instrumentos e procedementos.
  
- A metodoloxía.
  - Aplicando métodos alternativos.
  - Seleccionando actividades alternativas e/ou complementarias.
  - Utilizando material didáctico específico.
  - Modificando os agrupamentos do alumnado.
  - Modificando o tempo asignado á realización de certas actividades
  - Modificando os espazos asignados á realización de determinadas tarefas.
  
- Os contidos.
  - Identificando os contidos básicos para aqueles alumnos e alumnas con dificultades.
  - Propoñendo contidos alternativos e/ou complementarios.
  - Eliminando contidos sen afectar aos mínimos.
  - Modificando a secuencia de contidos.

- Os obxectivos.
  - Traballando unicamente os obxectivos básicos con alumnos con dificultades.
  - Establecendo obxectivos alternativos e/ou complementarios.
  - Eliminando obxectivos sen afectar aos mínimos.
  - Modificando a secuencia de obxectivos.
- A temporalización.
  - Variando a temporalización da programación anual.
  - Variando a temporalización de determinados contidos ou obxectivos.

Neste curso 2022-2023 tendo en conta o período de confinamento previo, prevese un menor nivel de condición física así como de habilidades físicas básicas e específicas relacionadas coas distintas prácticas motrices do noso currículo. Polo que xa esperamos ter que reducir a intensidade e o traballo durante o primeiro trimestre do curso, e ir adaptando o mesmo segundo a progresión do alumnado.

### **MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.**

A ESO implica unha diversidade de alumnado moi significativa, xa que, ó ampliarse a obrigatoriedade do ensino, aumentan as diferenzas nas idades nun mesmo curso, nas traxectorias escolares dos alumnos, nas expectativas ante o sistema educativo, etc. Estes factores obrigáronos a atender a esta diversidade de capacidades, intereses e motivacións dos escolares, adaptando as nosas programacións ás características específicas de determinados alumnos.

### ***ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO***

Axustaremos a nosa práctica docente variando a metodoloxía, os procedementos e métodos da avaliación, a realización de tarefas, o seu agrupamento e orde, a súa temporalización,... e tódolos demais elementos non normativos do currículo para adecuarnos ós alumnos e alumnas que presenten dificultades no seu proceso de ensino-aprendizaxe.

Non se realizarán actividades de recuperación no sentido literal da palabra xa que ó darse o proceso de ensino-aprendizaxe e a súa avaliación de modo continuo e global procederemos a un traballo das distintas unidades didácticas ó longo dos trimestres do curso e faremos unha retroalimentación continua dos obxectivos acadados polos alumnos e alumnas para axustar a nosa práctica.

Para os alumnos e alumnas que teñan unha avaliación positiva respecto á consecución dos obxectivos mínimos do seu curso presuponse que recuperaron satisfactoriamente os obxectivos das unidades didácticas nas que teñan unha avaliación previa non suficiente.

Aqueles alumnos que, despois de realizar unha proba extraordinaria para supera-la área pendente de cursos anteriores, acaden unha cualificación positiva entenderase que recuperaron todos aqueles obxectivos do respectivo curso.

## ***ADAPTACIÓNS CURRICULARES***

Nos casos que as modificacións ordinarias da nosa práctica docente non sexan suficientes para que algún alumno ou alumna poda seguir o desenvolvemento normal das clases, realizarase unha adaptación curricular individualizada en colaboración co departamento de orientación, e nela propoñerase as modificacións necesarias referentes os obxectivos mínimos, contidos, e criterios de avaliación para o alumno ou alumna.

No presente ano académico non prevemos a necesidade de adaptacións curriculares a non ser que xurda algunha carencia significativa durante o desenvolvemento do ano escolar ou se incorpore algún alumno/a con NEE.

## **CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN EN CADA CURSO**

Os proxectos curriculares de centro deben incorporar unha serie de aspectos de máxima relevancia para a sociedade actual que non forman parte específica de ningún DCB en concreto coa intención de que sexan tratados en tódalas áreas. Estámonos a referir ós temas transversais. Para o tratamento destes contidos a Educación Física ten un papel relevante, xa que é a área con máis posibilidades de organizar e levar a cabo moitos deles.

- **Educación para a saúde:** o bloque de contidos “Condición física e saúde” trata de forma prioritaria o tema da saúde.
- **Coñecemento e igualdade de oportunidades entre os sexos:** As actividades físicas serven como base para o respecto das características de cada sexo e como superación de estereotipos sexistas no deporte e na vida cotiá.
- **Educación para o consumidor:** resulta esencial que neste aspecto se faga fincapé na desmitificación de marcas e se logre que os alumnos teñan unha actitude crítica ante o consumo indiscriminado e compulsivo de artigos de deporte tan ligados a modas e con prezos desproporcionados.
- **Educación ambiental:** no bloque “Habilidades específicas no medio natural” faremos especial fincapé na educación ambiental no que se refire ó coñecemento e ó respecto do medio natural.
- **Educación para a paz:** a través do bloque “Xogos e deportes” promoveremos actitudes de convivencia, respecto, colaboración e solidariedade, fomentando as actitudes de diálogo entre os alumnos. Igualmente, a práctica de actividades físicas ou xogos tradicionais de diferentes culturas pódennos servir como ferramenta para comprender e integrar alumnos de diferentes colectivos ou culturas.
- **Educación vial:** tódolos contidos propios da Educación Física referidos ó corpo no espazo e no tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais de comportamento no medio urbano ou vial.
- **Educación moral e cívica:** fomentaremos actitudes de respecto polas normas construídas democraticamente, aceptación das diferenzas, cooperación e tolerancia.

Por outra banda os obxectivos xerais de etapa son a proposta global das aprendizaxes que deben acadalos alumnos partindo da contribución de cada área, polo tanto debe existir unha certa transversalidade tamén a nivel de elementos dos currículos das distintas áreas para aportar unha maior coherencia ó proceso de ensino-aprendizaxe do alumno ou alumna na súa correspondente etapa.

A Educación Física, desde que asume a formación do alumno tamén en ámbitos conceptuais e dado o seu carácter procedemental, é unha área que nos permite aglutinar aprendizaxes doutras áreas dándolles un enfoque máis próximo á vida cotiá.

- **Condición física e saúde:** neste bloque de contidos podemos traballar aspectos como a nutrición, o corpo humano, a resistencia aeróbica e anaeróbica, etc. que tamén son tratados na área de Ciencias da Natureza. Poderemos relacionar aspectos da Física, como forza, velocidade ou potencia con exercicios realizados no ximnasio.
- **Xogos e deportes:** en colaboración coas Ciencias Sociais, Xeografía, Historia poderanse tratar temas como os deportes nas diferentes sociedades, aspectos económicos dos deportes, as antigas olimpíadas, deportes autóctonos e tradicionais, etc.
- **Expresión corporal:** áreas como Música e Educación Plástica e Visual teñen unha relación moi directa con este bloque de contidos, que permite un tratamento interdisciplinar moi interesante.
- **Actividades no medio natural:** actividades como sendeirismo permitirannos establecer relacións con múltiples áreas: sendeiros con referencias botánicas, ecolóxicas, ligados a unha determinada flora ou fauna, etc. poderanse traballar conxuntamente con Ciencias da Natureza e Medioambientais; ou sendas con referencias artísticas para traballar conxuntamente con Arte, etc.

A forma máis interesante de levar a cabo estas actividades é realizándoas desde varias áreas, para iso vai ser necesario elaborar Unidades Didácticas de maneira conxunta, ou mesmo actividades complementarias ou extraescolares.

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES**

Para o curso 2022 – 2023 iranse retomando as actividades complementarias e extraescolares segundo a situación Covid-19 así o permita. Ditas actividades serán incluídas na Programación Xeral Anual , aprobadas polo Consello Escolar e estarán condicionadas a evolución da situación sanitaria así como as restricións que poida haber, a nivel de localidade e a nivel das propias actividades.

### **2ºESO:**

#### **Iniciación ao surf.**

*Prevista a súa realización en maio, nunha das praias próximas á Coruña.*

*Obrigatorio saber nadar para participar na actividade.*

*Equipamento: Mochila con bañador, chanclas, toalla e crema solar.*

### **4ºESO:**

#### **Xornada final lúdico-deportiva. Sendeirismo + parque acuático.**

*8,45 - 20:00. Data reservada, martes 21 de xuño.*

*Equipamento: Calzado e roupa adecuada para andar e mochila con bañador, chanclas, toalla e crema solar.*

### *ACTIVIDADES NO CENTRO:*

- Coñece o meu club: Club Polvo Ultimate fresbee, Fútbol Gaélico Fillos de Breogán, Club Orientación APA Liceo, Tiro con arco, Esgrima 100tolos, Escalada AMI, centro deportivo McFIT... e outros clubs do entorno que poidan aportar unha aproximación ou toma de contacto a actividades deportivas non realizadas habitualmente.
- Xornada de xogos populares e multideporte mes de decembro.
- Actividades relacionadas co Plan Proxecta dentro do Proxecto de Vida Activa e Deportiva.
- Actividades que poidan xurdir ao longo do curso interesantes para a área de E.F.

## **MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA.**

A **programación** marca o noso **referente no proceso de ensino e aprendizaxe**, pero debe ser interpretada sempre con flexibilidade e como algo **susceptible de modificación e adaptación** en función dos resultados obtidos, así como do **feedback continuo** que se establece en todo o proceso de ensinanza-aprendizaxe.

Neste proceso continuo de adaptación e readaptación, as **modificacións na secuenciación e temporalización das unidades didácticas** reflectiranse na memoria do departamento e **poderán dar lugar a posibles cambios na propia programación** de cara a vindeiros cursos. E así debe entenderse o feito de programar no nivel máis próximo ao grupo clase. Así reflectiremos nas actas do departamento a mediados de trimestre o cumprimento da programación en cada curso e posibles modificacións necesarias.

Así mesmo, despois de cada avaliación, **analizarase os resultados e revisarse a programación** igualmente, e anotarase todos aqueles cambios que se consideren de cara o seguinte trimestre ou de cara o próximo curso no mesmo trimestre.

De xeito global, en xuño e setembro valorárase o cumprimento da programación, así como os resultados do mesmo e polo tanto o maior ou menor éxito na nosa práctica docente.

Poderanse complementar a autoavaliación con **enquisas cubertas polo alumnado** onde se valore o grado de satisfacción, aspectos positivos e negativos en relación ás unidades didácticas cursadas, a práctica docente do profesor, aspectos da área cursada, e actividades extraescolares ou complementarias realizadas.

## **MODIFICACIÓNS PROPOSTAS NA MEMORIA DO CURSO ANTERIOR**

Seguimento máis achegado a aqueles alumnos que teñen as áreas pendentes de para mellorar resultados.

Neste curso 2022-2023 tendo o conta que xa remataron os protocolos Covid, as modificacións irán encamiñadas na maioría das ocasións cara á volta dunha nova normalidade, coa volta de organización de actividades no pavillón, mesturando cursos e facendo actividades conxuntas.

Igualmente trasladarase tarefas e recursos á aula virtual para complementar as clases presenciais e substituír as mesmas no caso de ensino non presencial. Igualmente sirva como guía de reforzo para aqueles alumnos coa materia pendente.

## **ADAPTACIÓN DA CONCRECIÓN CURRICULAR DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Á ORDE DO 25 DE XANEIRO DE 2022 POLA QUE SE ACTUALIZA A NORMATIVA DE AVALIACIÓN** **Educación Física**

A avaliación da aprendizaxe do alumnado levarase a cabo tomando como referentes, para a comprobación do grao de adquisición das competencias e do logro dos obxectivos de cada curso, os estándares de aprendizaxe recollidos na presente programación de EF para cada un dos cursos.

### ***ACTIVIDADES DE APOIO, REFORZO E RECUPERACIÓN***

Así , tras a avaliación do terceiro parcial, aqueles alumnos/as que non acaden o cinco segundo os criterios de cualificación establecidos na presente programación seralles entregado un informe de avaliación individualizado indicando a relación de estándares de aprendizaxe non acadados, o grao mínimo de consecución requirido para cada un deles, e os procedementos e instrumentos de avaliación que se van a utilizar.

Este informe será obtido a partir dos estándares de aprendizaxe avaliados para cada curso reflectidos no correspondente apartado da presente programación.

O alumnado, en base a este informe e conforme os procedementos e instrumentos de avaliación sinalados no mesmo, realizará as actividades necesarias durante as clases de EF desde a primeira semana de xuño ata o día 21 inclusive. Ditas actividades poderán ser complementadas coas correspondentes tarefas da Aula Virtual que non fosen superadas durante as avaliacións parciais.

O alumnado coa materia pendente que non fose avaliado positivamente na avaliación do terceiro parcial, seralle entregado igualmente un informe individualizado referido á dita materia e deberá realizar todas as tarefas e traballos sinalados no mesmo.

### **ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN**

O alumnado que tras a avaliación do terceiro parcial, acade unha avaliación positiva poderá realizar actividades e tarefas de ampliación, ofertándolles unha serie de actividades prácticas e tarefas a través da aula virtual.

### **INSTRUMENTOS E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN**

Os instrumentos de avaliación serán aqueles referidos na programación, e nos plans individualizados, para cada estándar avaliable.

Ao finalizar xuño, o alumnado será cualificado novamente en base as tarefas e actividades realizadas segundo o seu plan individualizado de apoio, reforzo e recuperación ou aquelas tarefas de actividades de ampliación; conformando unha nova cualificación media que será reflectida na avaliación final.

### **INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS**

Ao finalizar o terceiro parcial, entregarase aos alumnos que non acadaron a avaliación positiva o informe individualizado, dita entrega será informada aos pais/nais/responsables a través de comunicación Abalar.

Na páxina web do centro, no departamento de EF publicarase a presente adecuación curricular.

### **MODELOS BASE PARA OS INFORMES INDIVIDUALIZADOS EF 2ºE.S.O.**

<b>Educación Física 2º de ESO</b>			
Estándares de aprendizaxe	Acadou si ✓ / non ✗	Grao mínimo de consecución	Procedementos e instrumentos de avaliación
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>			
<b>EFB1.1.1.</b> Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	<input type="checkbox"/>	Adaptar de forma sinxela a estrutura dunha sesión ás actividades a realizar.	Preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.1.2.</b> Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	<input type="checkbox"/>	Realizar correctamente un quecemento específico e fases de recuperación finais.	Escalas de clasificación.
<b>EFB1.1.3.</b> Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	<input type="checkbox"/>	Realizar actividades motoras co obxecto de mellorar o noso desempeño.	Probas de execución.
<b>EFB1.2.1.</b> Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a	<input type="checkbox"/>	Amosar tolerancia e xogo limpo no desenvolvemento das actividades.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.2.2.</b> Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	<input type="checkbox"/>	Colaborar no traballo en grupo e respecta as achegas dos compañeiros/as e as normas.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.2.3.</b> Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	<input type="checkbox"/>	Xogar en equipo con todos os seus compañeiros con independencia dos distintos niveis de destreza.	Registro de acontecementos.



<b>EFB1.3.1.</b> Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	<input type="checkbox"/>	Coñece as instalacións deportivas e parques do barrio e da cidade.	Preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.3.2.</b> Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	<input type="checkbox"/>	Respecta e cuida o material, as instalacións e o entorno.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.3.3.</b> Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	<input type="checkbox"/>	Coñecer os principais beneficios da actividade física e un estilo de vida activo.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.4.1.</b> Identifica as características das actividades físicodeportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	<input type="checkbox"/>	Evitar riscos innecesarios na realización das distintas actividades.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.4.2.</b> Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	<input type="checkbox"/>	Normas básicas de actuación no caso de producirse algún lesionado ou indisposición seria.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.4.3.</b> Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable	<input type="checkbox"/>	Respectar as normas preventivas e regras de xogo nas distintas actividades	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.5.1.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	<input type="checkbox"/>	Buscar en Internet contidos básicos relativos ás distintas unidades tratadas seguindo un guión dado.	Traballo de ampliación teórico.
<b>EFB1.5.2.</b> Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	<input type="checkbox"/>	Realiza un esquema-resume personalizado da información buscada previamente.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>			
<b>EFB2.1.1.</b> Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	<input type="checkbox"/>	Moverse nun espazo, durante un tempo e con cambios de intensidade.	Rexistro de acontecementos e escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.2.</b> Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	<input type="checkbox"/>	Seguir unha rutina mediante unha secuencia de movementos axustados a un ritmo prefixado.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.3.</b> Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	<input type="checkbox"/>	Participar cos compañeiros/as nunha danza tradicional doutra cultura.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.4.</b> Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	<input type="checkbox"/>	Ser capaz de improvisar na execución de técnicas expresivas.	Rexistro de acontecementos.
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>			
<b>EFB3.1.1.</b> Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	<input type="checkbox"/>	Recoñecer as principais capacidades físicas e coordinativas solicitadas nas distintas actividades realizadas.	Test e preguntas cortas probas teórica.
<b>EFB3.1.2.</b> Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	<input type="checkbox"/>	Coñecer o funcionamento enerxético básico do sistema locomotor.	Test e preguntas cortas probas teórica.
<b>EFB3.1.3.</b> Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	<input type="checkbox"/>	Coñecer as adaptacións orgánicas básicas coa actividade física regular.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.1.4.</b> Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	<input type="checkbox"/>	Saber tomar as pulsacións e relacionar intensidade, ritmo cardíaco e traballo cardiovascular.	Listas de control.
<b>EFB3.1.5.</b> Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	<input type="checkbox"/>	Realizar de forma autónoma algunha proba sinxela de condición física.	Rexistro de acontecementos e escalas de clasificación.
<b>EFB3.1.6.</b> Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	<input type="checkbox"/>	Coñecer pautas básicas para a práctica de actividades físicas saudables.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.2.1.</b> Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	<input type="checkbox"/>	Realizar activamente traballo de mellora da condición física.	Rexistro de acontecementos e listas de control.

<b>EFB3.2.2.</b> Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	<input type="checkbox"/>	Mellorar o nivel inicial de condición física dentro das posibilidades de cada un.	Baterías de probas prácticas.
<b>EFB3.2.3.</b> Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	<input type="checkbox"/>	Realiza a práctica física sen incorreccións posturais.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB3.2.4.</b> Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	<input type="checkbox"/>	Coñecer beneficios da actividade física e estilos de vida activa.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>			
<b>EFB4.1.1.</b> Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	<input type="checkbox"/>	Realizar técnicas e habilidades específicas acorde ás normas e as regras.	Rexistro de acontecementos e listas de control.
<b>EFB4.1.2.</b> Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	<input type="checkbox"/>	Realizar probas de execución práctica acadando un nivel técnico básico.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB4.1.3.</b> Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	<input type="checkbox"/>	Describir técnicas e habilidades básicas acorde ás normas e as regras.	Probas teóricas tipo test e preguntas cortas.
<b>EFB4.1.4.</b> Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	<input type="checkbox"/>	Mellorar o seu nivel de execución respecto ao seu nivel de partida.	Probas de execución prácticas.
<b>EFB4.1.5.</b> Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	<input type="checkbox"/>	Adaptamos algunhas das habilidades específicas das actividades deportivas a entornos naturais e urbanos cun enfoque recreativo e alternativo.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.1.</b> Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas.	<input type="checkbox"/>	Realizar técnicas e estratexias buscando vantaxe no xogo .	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.2.</b> Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	<input type="checkbox"/>	Realizar técnicas básicas de ataque e defensa.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.3.</b> Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	<input type="checkbox"/>	Resolver situacións de xogo atendendo as distintas variables.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.4.</b> Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	<input type="checkbox"/>	Resolver situacións de xogo atendendo as distintas variables.	Probas teóricas tipo test e preguntas cortas.

**EF 4ºE.S.O.**

<b>Educación Física 4º de ESO</b>			
Estándares de aprendizaxe	Acadou si ✓ / non ✗	Grao mínimo de consecución	Procedementos e instrumentos de avaliación
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>			
<b>EFB1.1.1.</b> Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	<input type="checkbox"/>	Adaptar a estrutura dunha sesión ás actividades a realizar.	Preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.1.2.</b> Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	<input type="checkbox"/>	Elixir quecementos específicos e voltas á calma segundo a parte principal das sesións.	Preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.1.3.</b> Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	<input type="checkbox"/>	Realizar quecementos e voltas á calma de forma autónoma.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.2.1.</b> Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	<input type="checkbox"/>	Asumir as funcións dentro dun traballo grupal.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.2.2.</b> Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	<input type="checkbox"/>	Colaborar no traballo en grupo e respecta as achegas dos compañeiros/as e as normas.	Rexistro de acontecementos.
<b>EFB1.2.3.</b> Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	<input type="checkbox"/>	Planifica traballo práctico de forma autónoma.	Traballo teórico de ampliación.

<b>EFB1.3.1.</b> Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	<input type="checkbox"/>	Respecta a execución motriz e resultados acadados polos compañeiros/as.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.3.2.</b> Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	<input type="checkbox"/>	Respecta a diversidade cultural e motriz dos compañeiros/as.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.3.3.</b> Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	<input type="checkbox"/>	Amosa comportamento de xogo limpo e respecto polas normas.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.4.1.</b> Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	<input type="checkbox"/>	Respectar as normas preventivas e evitar riscos innecesarios na realización das distintas actividades.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.4.2.</b> Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	<input type="checkbox"/>	Describe e identifica lesións máis frecuentes.	Traballo de ampliación teórico.
<b>EFB1.4.3.</b> Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	<input type="checkbox"/>	Normas básicas de actuación no caso de producirse algún lesionado ou indisposición seria.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB1.5.1.</b> Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	<input type="checkbox"/>	Realiza achegas fundamentadas ao traballo en grupo.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.5.2.</b> Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	<input type="checkbox"/>	Acepta as achegas dos compañeiros e as valora.	Registro de acontecementos.
<b>EFB1.6.1.</b> Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	<input type="checkbox"/>	Buscar en Internet contidos básicos relativos ás distintas unidades tratadas seguindo un guión dado.	Traballo de ampliación teórico.
<b>EFB1.6.2.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para aprofundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	<input type="checkbox"/>	Buscar en Internet contidos básicos relativos ás distintas unidades tratadas seguindo un guión dado.	Traballo de ampliación teórico.
<b>EFB1.6.3.</b> Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	<input type="checkbox"/>	Realiza un esquema-resume personalizado da información buscada previamente.	Traballo de ampliación teórico.
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>			
<b>EFB2.1.1.</b> Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	<input type="checkbox"/>	Moverse nun espazo, durante un tempo e con cambios de intensidade.	Registro de acontecementos e escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.2.</b> Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	<input type="checkbox"/>	Seguir unha rutina mediante unha secuencia de movementos axustados a un ritmo prefixado.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB2.1.3.</b> Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	<input type="checkbox"/>	Achega e acepta proposta na montaxe dunha composición artístico-expresiva.	Registro de acontecementos.
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>			
<b>EFB3.1.1.</b> Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	<input type="checkbox"/>	Coñecer pautas básicas para a práctica de actividades físicas saudables.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.1.2.</b> Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	<input type="checkbox"/>	Coñece exercicios compensatorios de tonificación e flexibilidade.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.1.3.</b> Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	<input type="checkbox"/>	Coñece os efectos desfavorables do sedentarismo e consumo de sustancias tóxicas.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.1.4.</b> Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	<input type="checkbox"/>	Coñece pautas de alimentación e hidratación para diferentes actividades físicas.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.2.1.</b> Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	<input type="checkbox"/>	Coñece a implicación das capacidades físicas nas distintas actividades.	Traballo de ampliación teórico. Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>EFB3.2.2.</b> Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	<input type="checkbox"/>	Practica de forma regular e autónoma actividade física saudable.	Registro de acontecementos e listas de control.
<b>EFB3.2.3.</b> Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel	<input type="checkbox"/>	Mellora da condición física adecuándose as súas posibilidades e un	Registro de acontecementos. Batería de probas prácticas.

adecuado ás súas posibilidades.		enfoque saudable.	
<b>EFB3.2.4.</b> Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	<input type="checkbox"/>	Coñecer beneficios da actividade física e estilos de vida activa.	Test e preguntas cortas proba teórica.
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>			
<b>EFB4.1.1.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	<input type="checkbox"/>	Realizar técnicas e habilidades específicas de forma segura e acorde ás súas posibilidades.	Rexistro de acontecementos e listas de control.
<b>EFB4.1.2.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	<input type="checkbox"/>	Realizar técnicas e habilidades específicas axustadas ao entorno e ao adversario.	Proba práctica, gravación imaxe e revisión mediante escalas de clasificación.
<b>EFB4.1.3.</b> Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	<input type="checkbox"/>	Realiza progresións de forma segura.	Rexistro de acontecementos e listas de control.
<b>EFB4.2.1.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	<input type="checkbox"/>	Realiza estratexias axeitas ao entorno, medios e adversarios.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.2.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	<input type="checkbox"/>	Realiza estratexias axeitas ao entorno, medios e compañeiros.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.3.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	<input type="checkbox"/>	Realizar técnicas e estratexias buscando vantaxe no xogo .	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.4.</b> Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	<input type="checkbox"/>	Resolver situacións de xogo atendendo as distintas variables.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.5.</b> Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	<input type="checkbox"/>	Xustifica as decisións tomadas no xogo e procesos implicados.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.2.6.</b> Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	<input type="checkbox"/>	Realiza estratexias axeitas ao entorno, medios e compañeiros.	Probas prácticas de execución e escalas de clasificación.
<b>EFB4.3.1.</b> Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	<input type="checkbox"/>	Relaciona actividades físicas e deportivas con estilos de vida.	Traballo de ampliación teórico. Probas teóricas tipo test e preguntas cortas.
<b>EFB4.3.2.</b> Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	<input type="checkbox"/>	Relaciona actividades físicas na natureza e estilos de vida activos e saudables.	Traballo de ampliación teórico. Probas teóricas tipo test e preguntas cortas.
<b>EFB4.3.3.</b> Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	<input type="checkbox"/>	Respecta o entorno urbano e natural.	Rexistro de acontecementos.

A Coruña, a 16 de Setembro de 2022.

***Cristina de Prada Creo.***

Xefa departamento Educación Física.