

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

2º E 4º ESO

CURSO 2022-2023

IES PRIMEIRO DE MARZO

BAIONA



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN	5
3. CONTRIBUCIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE	7
4. OBXECTIVOS	11
5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.....	15
6. TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	22
7. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN.....	30
8. METODOLOXIA DIDÁCTICA	44
9. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS	47
10. INDICADORES DA PRÁCTICA DOCENTE E PROGRAMACIÓN	50
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE	53
12. TEMAS TRANSVERSAIS.....	56
13. PLANS E PROXECTOS.....	58

1. INTRODUCCIÓN

A sociedade actual é, cada vez, mais consciente da necesidade de incorporar á cultura básica do cidadán, aspectos relacionados co seu corpo e co movemento, os cales mellorarán o seu nivel de calidade de vida, e capacitaranlle para responder ás exigencias que a vida lle propón, e fan o home e a muller mais aptos para satisfacer as súas necesidades (de movemento, de reposo, de saúde física e mental, de ocio...) e desenvolver as súas posibilidades.

Na mellora da calidade de vida dos cidadáns inflúen diferentes variables relacionadas, unhas co desenvolvemento do entorno no que habitan, e outras co desenvolvemento da súa propia persoa e á relación que ésta estableza con aquel. Entre estas últimas destacan as relacionadas coa educación física.

A promoción da saúde, da hixiene e da condición física favorece a autoestima ó mellora-la propia imaxe corporal. O coñecemento, dominio e participación nas distintas actividades físicas, xa sexan de tipo expresivo, estético e comunicativo, de tipo lúdico ou de tipo deportivo, propician o desenvolvemento persoal, a ocupación do tempo libre, a liberación das tensións, etc, contribuíndo a paliar as actitudes sedentarias características das sociedades industriais.

Baixo esta óptica, o rol específico da educación física é facer do corpo humano un instrumento de adaptación do individuo ó seu medio, tanto no campo do traballo coma no do tempo libre.

Para elo terá en conta non enfocarse dende unha soa óptica, abarcando tódalas funcións do movemento: de coñecemento (tanto de sí mesmo como do seu medio), de organización perceptiva, anatómico/funcional, estético/comunicativa, de relación social cos demais, agonística, hixiénica, hedonística (como fonte de goce para o individuo), de compensación (fronte á vida sedentaria) e catártica.

Como podemos observar, a educación física está a evolucionar rapidamente, actualmente, mais aló da simple transmisión e entramento de certas habilidades e capacidades motrices, ás que naturalmente debe atender, interesándose, ademais, polo desenvolvemento global do individuo, e poñendo en xogo (xunto coas actividades corporais) o intelectual e as formas afectivas.

A práctica regular de actividades físicas, individuais e colectivas, adaptadas ás posibilidades e gustos persoais das alumnas/os, facilita a consolidación de actitudes de interese, disfrute, respecto, solidariedade e cooperación, favorecendo a progresiva acción do alumnado no seu entorno, non a rivalidadee/ou a competencia.

Todos estes parámetros, configuran unha visión da educación física, como unha materia que favorece o desenvolvemento persoal e a consolidación da madurez persoal, social e moral dos alumnos/as na etapa na que imos traballar.

Dacordo o exposto, os obxectivos que nos propoñemos, son os seguintes:

- Incrementa-la motivación cara ó exercicio
- Coñece-la importancia do exercicio como un medio de lograr saúde
- Incorpora-lo exercicio no seu estilo de vida

Lonxe do mundo da competición, a Educación Física traballa no descubrimento propio e do outro e na relación que establecemos co noso medio. O noso enfoque vai mais dirixido ó desenvolvemento físico e psicosocial procurando un sentido mais lúdico que entendemos non está presente na competición.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1 A NIVEL LEXISLATIVO

• Resolución de 26 de mayo de 2022, de la Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, por la que se dictan instrucciones en el curso académico 2022/2023 para la implantación del currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia.

• Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

• Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

2.2. DESCRIPCIÓN E CARACTERÍSTICAS DO CENTRO

O I.E.S. Primeiro de Marzo atopase no concello de Baiona, de perto duns 10.000 habitantes. É un concello no que se desenvolve unha forte actividade turística e hosteleira e, doutro lado unha importante actividade pesqueira e marisqueira.

Isto supón unha alternativa de traballo doada para o alumnado, que atopa durante os periodos vacacionais postos de traballo temporario na hostelería e no comercio. E parte colabora, mesmo durante o curso, en tarefas relacionadas coa pesca, o marisqueo e actividades agropecuarias.

O centro está situado nas abas do monte da Groba, a un par de kilómetros do centro da vila. Non hai servizo de transporte municipal para acceder ó centro. Tampouco hai liñas suficientes para o servizo ás parroquias que permitan achegarse ó centro ou ó pobo.

Existe unha oferta deportiva variada por parte dos servizos do concello, que se ven repetindo ano tras ano. A participación dos nosos alumnos é nembargantes cada ano menor, sen que atopemos formas para motivalos. Existe no pobo unha zona deportiva con canastras de baloncesto e campo de fútbol sala/balonman.

Estan a traballar dous equipos de fútbol, un de baloncesto, un de balonmán e outro debádminton onde participan algúns dos nosos alumnos.

Tamén dúas escolas de danza nas que participan algunhas das nosas alumnas, maioritariamente no primeiro ciclo da E.S.O.

Nas instalacións do noso centro lévase a cabo unha escola de tenis na que participa algún dos nosos alumnos.

A pesares do exposto, o nivel de actividade física dos nosos alumnos é baixa ou moi baixa, salvo excepcións, e mais marcadamente nas nosas rapazas.

En canto ás instalacións dispoñemos de:

1. **Pavillón polideportivo.** instalación de 20 x 40 mts.
2. **Ximnasio.** nesta zona atópanse os vestiarios e o departamento.
3. **Pista polideportiva exterior.**

2.3. DESCRICIÓN E CARACTERÍSTICAS DOS ALUMNOS

Nº de alumnos/as

CURSO	A	B	C
2º ESO	27	22	6
4º ESO	25	26	-

2.4 MEMBROS DO DEPARTAMENTO.

Este ano o Departamento está constituído por dous profesores:

D. David Fabeiro Agraso, xefe en funcións do departamento, a cargo dos grupos de 1ºB, 2º, 3º, 4º ESO e 1º A, B, C bacharelato

D. Ernesto Rodríguez Bolívar, a cargo dos grupos de 1º A ESO, 2º A, B y C ESO.

3. CONTRIBUCIÓN AS COMPETENCIAS CLAVE.

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

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de dúas competencias clave: a competencia social e cívica e a conciencia e expresións culturais. De forma xenérica, contribúe a outras tres: competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender e autonomía e sentido de iniciativa persoal. Ao resto das competencias contribúe de forma menor.

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.

Tamén 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.

A educación física promove de forma singular a consecución do **sentido de iniciativa** das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous

dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. É aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.

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.

A educación física ten un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asignables a diversas especialidades e momentos deportivos.

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 determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha educación física e deportiva sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumna-do sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e xulgar o proceso e o seu resultado final.

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son com- partidos. 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 inter- cambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresión se 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 exixencias da propia práctica.

4. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA

Na educación secundaria obrigatoria preténdese contribuir a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:

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

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

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

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

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

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

g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, 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.

n) 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.

2º ESO

1. Recoñecer a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.

2. Preparar e realizar quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
3. Aposar a tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
4. 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.
5. Utilizar técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.
6. Colabora na realización de bailes e danzas.
7. Distinguir de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.
8. Adaptar a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellorada condición física.
9. Identificar de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévalas á práctica.
10. Iniciar a participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
11. Aplicar os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
12. Mellorar o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo e superación.

4º ESO

1. Analizar a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.
2. Seleccionar 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. Realizar exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acordeco seu nivel de competencia motriz.
4. Valorar as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.
5. Mantér unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
6. Identificar as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
7. Describir 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.
- 8 Procurar, procesar e analizar criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade
9. física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
10. Elaborar 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.
11. Relacionar exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
12. Relacionar hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.
13. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
14. Valorar o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
15. Valorar a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.
16. Axustar a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.

17. Aplicar solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.

5. ESTANDARES DE APRENDIZAXE SECUENCIADOS E TEMPORALIZADOS E GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA
			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC
m n a b c d l g	B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC
			EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC
m a c d g l ñ	B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC
			EFB1.3.2. Respeita o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
			EFB1.3.3. 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.	CSC
m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. 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.	CSIEE CSC
			EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
			EFB1.4.3. 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.	CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. 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.	CD CCL
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CAA CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
			EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT
			EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.6. 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.	CMCCT CSC
m g f b	B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. B3.9. Ergonomía e hixiene postural na	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas	CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	práctica de actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.		posibilidades. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. EFB3.2.4. 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.	CAA CSIEE CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA CSIEE
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA CSIEE
			EFB4.1.5. 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.	CAA CSIEE
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.2. 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.	CAA CSIEE
			EFB4.2.3. 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.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. ▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ e ▪ g ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. ▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. ▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. ▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. ▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo. ▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. ▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. 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. ▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ e ▪ g ▪ h ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. ▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. ▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL ▪ CD ▪ CCL ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ g ▪ l ▪ m ▪ n ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. 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. ▪ EFB2.1.2. 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. ▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC ▪ CCEC ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ f ▪ g ▪ h ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. ▪ B3.2. Actividade física e saúde. ▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. ▪ B3.4. Alimentación: repercusión na 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. ▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	saúde e na actividade física.		<p>provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. ▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala. ▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. ▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. ▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. ▪ EFB3.2.3. 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. ▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CMCCT ▪ CMCCT ▪ CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. 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. ▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. ▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. ▪ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CAA

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais. 		<p>actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.3. 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. EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas. EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> f g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC CMCCT CSC CMCCT CSC CMCCT

6. TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

2º ESO

Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS	Libro	TEMPORALIZACIÓN SESIÓNS/ MES	Probas	Avaliación	
1	Presentación		2	Primeiro Trimestre		
2	Condición Física (Quecemento, Resistencia, Velocidade,.....)	Apuntes Profesor	12			Proba práctica e teórica
3	Combas	Apuntes Profesor	8			Proba práctica e teórica
4	Avaliación		4			Exame final
			26			
5	Bádminton	Apuntes Profesor	6	2ª	Proba práctica e teórica	
6	Iniciación al Floorball.	Apuntes Profesor	6		Proba práctica e teórica	
7	Primeiros auxilios	Apuntes Profesor	6		Proba práctica e teórica	
8	Avaliación		4		Exame final	
			22			
9	Balonmano	Apuntes Profesor	6	3ª	Proba práctica e teórica	
10	Malabares: pelotas, diabólos, ...		4		Proba práctica e teórica	
11	Actividades na natureza		6		Proba práctica e teórica	
12	Avaliación e recuperacións		2		Exame final e recuperación	
			18			

Estímase unha perda dun 5% do total das sesións dispoñibles por diversas eventualidades

	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	Totais
2ºA	26	22	18	66
2ºB	26	22	18	66
2ºC	26	22	18	66

Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS	CONTIDOS
1	Presentación	
2	Condición Física	

		<p>Quecemento Xeral, Partes dunha sesión de A.F., Aparello locomotor. Coñecemento do estiramento dos grandes grupos musculares e da mobilidade das articulacións máis importantes. Aumento da F.C. e Tª Corporal.</p> <p>Concepto de condición física, As capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: conceptos xerais.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistencia aerobia. ▪ Forza resistencia. ▪ Flexibilidade. <p>Acondicionamento físico e saúde</p>
		<p>-Execución de actividades de baixa intensidade para o aumento da temperatura corporal e da Frecuencia cardíaca.</p> <p>-Realización de estiramentos dos grandes grupos musculares e da mobilidade articular das articulacións máis importantes</p> <p>-Identificación das distintas capacidades físicas relacionadas coa saúde</p> <p>-Acondicionamento físico a través do desenvolvemento da resistencia aeróbica</p> <p>-Traballo específico dos distintos métodos para a mellora da resistencia aeróbica.</p> <p>-Traballo da Velocidade de reacción con distintos estímulos.</p> <p>-Aprendizaxe e dominio do propio esforzo</p>
		<p>Valoración do quecemento como hábito saudable ó comenzo dunha actividade física, Valoración positiva do coñecemento do corpo como base para un bo traballo de acondicionamento físico.</p> <p>Valoración da importancia da exercitación física para un correcto traballo da C.F., Tolerancia e respecto con todos os compañeiros/as independentemente do seu nivel de aptitude física</p>
3	Combas	<p>Movemento coordinado: axilidade, equilibrio, Habilidades coordinativas básicas: ximnásticas, atléticas, manipulativas,..</p>
		<p>-Xogos e exercicios adicados á mellora das habilidades coordinativas básicas: ximnásticas, manipulativas, rube, equilibrios, coordinacións, etc.</p> <p>-Xogos e exercicios para a aplicación das destrezas,</p> <p>-Realización de actividades individuais e xogos cooperativos para que os alumnos/as apliquen os recursos aprendidos en situacións de grupo nas que haxa que cooperar para superar o reto proposto.</p>
		<p>Participar independentemente do nivel de destreza acadado nas tarefas propostas, Colaborar con todos os compañeiros/as independentemente do nivel de aptitude de cada quen, Colaborar no desenvolvemento das sesións.</p>
4	Avaliación	
5	Bádminton	
		<p>Elementos básicos do xogo: a pluma, a raqueta e a pista. Agarres básicos, Posicións básicas e desprazamentos. Coñecemento dos golpes: altos, baixos, dereita, revés. Aspectos básicos relativos á táctica individual.</p>

		<p>-Familiarización coa raqueta, os agarres e o volante. -Saque: dereita (Corto e longo). -Lob (dereita e revés) -Realización de mini-competicións.</p>
		<p>Colaboración activa no desenvolvemento das sesións (tolerancia os compañeiros, colocación, recollida e uso correcto do material), Afán de superación das dificultades iniciais buscando sempre unha mellora do noso propio rendemento.</p>
6	Iniciación al Floorball	
		<p>Regulamento básico do deporte, Coñecemento dos aspectos técnico-tácticos básicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ manexo do móbil ▪ golpes ▪ controis ▪ lanzamentos <p>O xogo de equipo: coñecemento básico.</p>
		<p>-Realización de tarefas e xogos encamiñados á aprendizaxe dos aspectos técnicos básicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ manexo do móbil ▪ golpes ▪ controis ▪ lanzamentos <p>-Realización de tarefas e xogos encamiñado á aprendizaxe básicos da táctica (situación no terreo de xogo). -Aplicación no xogo real (mini-competicións).</p>
		<p>Participación activa nas tarefas propostas, Tolerancia cos compañeiros/as que non teñen o mesmo nivel ou capacidade, Aceptación das normas propostas nas distintas actividades, Colaboración activa na colocación e recolleita do material utilizado</p>
7	Primeiros auxilios	
		<p>Os primeiros auxilios, As maniobras de rcp. Actuación diante dun accidentado.</p>
		<p>-Como Aplicar os primeiros auxilios básicos. -Observar como se realiza a manobra da rcp.</p>
		<p>Afán de superación das propias limitacións sendo quen de actuar en situacións que así o requiran, Valorar a importancia que ten o saber aplicar os primeiros auxilios.</p>
8	Avaliación	
9	Balonmán	
		<p>Reglas básicas do Balonmán Coñecemento dos aspectos técnico-tácticos básico.:</p>
		<p>-Realización de tarefas e xogos encamiñados á aprendizaxe dos aspectos técnicos básicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Iniciación aspectos básicos de ataque -Iniciación aspectos básicos de defensa -Iniciación aspectos básicos de transición ataque-defensa

		<ul style="list-style-type: none"> -Realización de xogos encamiñados á aprendizaxe de elementos básicos da táctica (situación no terreo de xogo). -Aplicación no xogo real (mini-competicións).
		Participación activa nas tarefas propostas, Tolerancia cos compañeiros/as que non teñen o mesmo nivel ou capacidade, Aceptación das normas propostas nas distintas actividades, Colaboración activa na colocación e recolleita do material utilizado.
10	Xogos Alternativos: Malabares	
		Concepto de coordinación, tipos, factores que influyen y evolución de la misma. Definición e orixen dos malabares.
		<ul style="list-style-type: none"> -Execución de habilidades que profundicen nos mecaqnismo de percepción e execución. -Realización de bolas malabares. -Aplicación dunha secuencia de exercicios de malabares con 1, 2 e 3 bolas, según nivel. -Desenrolo de xogos con bolas malabares.
		Actitudinais: <ul style="list-style-type: none"> -Desenrolo da confianza en si mesma. -Aceptación do propio nivel de habilidad. -Disposición favorable ao aprendizaxe de novas habilidades. -Superación de inhibiciones.
11	Actividades na natureza	Coñecemento do medio e uso adecuado da contorna do centro.
		Respeto e interés polo medio natural
		Iniciación as actividades de orientación.
		Practicar xogos relacionados có medio natural
		Coñecer e practicar diferentes habilidades motrices no medio natural, a través de aventuras motrices cooperativas.
12	Avaliación e recuperacións	

4º ESO

Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS	Libro	TEMPORALIZACIÓN SESIÓNS/ MES		Probas	Avaliación
1	Presentación		2	Primeiro Trimestre		
2	Condición Física y plans de adestramento I	Apuntes Profesor	12		Proba práctica e teórica	
3	Combas ii	Apuntes Profesor	8		Proba práctica e teórica	
4	Avaliación		4		Exame final	
			26			
5	Bádminton III	Apuntes Profesor	6		Proba práctica e teórica	2ª
6	Iniciación al Floorball.II	Apuntes	6		Proba	

		Profesor			práctica e teórica	
7	Primeiros auxilios III	Apuntes Profesor	6		Proba práctica e teórica	
8	Avaliación		4		Exame final	
			22			
9	Balonmano II	Apuntes Profesor	6	Terceiro Trimestre	Proba práctica e teórica	3ª
10	Malabares:II		4		Proba práctica e teórica	
11	Actividades na natureza III		6		Proba práctica e teórica	
12	Avaliación e recuperacións		2		Exame final e recuperación	
			18			

Estímase unha perda dun 5% do total das sesións dispoñibles por diversas eventualidades

	1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre	Totais
4ºA	26	22	18	66
4ºB	26	22	18	66

Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS	CONTIDOS
1	Presentación	
2	Condición Física e Plans de adestramento I	<p>Quecemento Xeral, Partes dunha sesión de A.F., Aparello locomotor. Coñecemento do estiramento dos grandes grupos musculares e da mobilidade das articulacións máis importantes. Aumento da F.C. e Tª Corporal.</p> <p>Concepto de condición física, As capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: conceptos xerais.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistencia aerobia. ▪ Forza resistencia. ▪ Flexibilidade. <p>Acondicionamento físico e saúde</p> <p>-Execución de actividades de baixa intensidade para o aumento da temperatura corporal e da Frecuencia cardíaca.</p> <p>-Realización de estiramientos dos grandes grupos musculares e da mobilidade articular das articulacións máis importantes</p> <p>-Identificación das distintas capacidades físicas relacionadas coa saúde</p> <p>-Acondicionamento físico a través do desenvolvemento da resistencia aeróbica</p>

		<p>-Traballo específico dos distintos métodos para a mellora da resistencia aeróbica.</p> <p>-Traballo da Velocidade de reacción con distintos estímulos.</p> <p>-Aprendizaxe e dominio do propio esforzo</p>
		<p>Valoración do quecemento como hábito saudable ó comenzo dunha actividade física, Valoración positiva do coñecemento do corpo como base para un bo traballo de acondicionamento físico.</p> <p>Valoración da importancia da exercitación física para un correcto traballo da C.F., Tolerancia e respecto con todos os compañeiros/as independentemente do seu nivel de aptitude física</p>
3	Combas II	Movemento coordinado: axilidade, equilibrio, Habilidades coordinativas básicas: ximnásticas, atléticas, manipulativas,..
		<p>-Xogos e exercicios adicados á mellora das habilidades coordinativas básicas: ximnásticas, manipulativas, rube, equilibrios, coordinacións, etc.</p> <p>-Xogos e exercicios para a aplicación das destrezas,</p> <p>-Realización de actividades individuais e xogos cooperativos para que os alumnos/as apliquen os recursos aprendidos en situacións de grupo nas que haxa que cooperar para superar o reto proposto.</p>
		<p>Participar independentemente do nivel de destreza acadado nas tarefas propostas, Colaborar con todos os compañeiros/as independentemente do nivel de aptitude de cada quen, Colaborar no desenvolvemento das sesións.</p>
4	Avaliación	
5	Bádminton III	
		<p>Elementos básicos do xogo: a pluma, a raqueta e a pista. Agarres básicos, Posicións básicas e desprazamentos. Coñecemento dos golpes: altos, baixos, dereita, revés. Aspectos básicos relativos á táctica individual.</p>
		<p>-Familiarización coa raqueta, os agarres e o volante.</p> <p>-Saque: dereita (Corto e longo).</p> <p>-Lob (dereita e revés)</p> <p>-Realización de mini-competicións.</p>
		<p>Colaboración activa no desenvolvemento das sesións (tolerancia os compañeiros, colocación, recollida e uso correcto do material), Afán de superación das dificultades iniciais buscando sempre unha mellora do noso propio rendemento.</p>
6	Iniciación al Floorball II	
		<p>Regulamento básico do deporte, Coñecemento dos aspectos técnico-tácticos básicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ manexo do móbil ▪ golpes ▪ controis

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ lanzamentos <p>O xogo de equipo: coñecemento básico.</p>
		<p>-Realización de tarefas e xogos encamiñados á aprendizaxe dos aspectos técnicos básicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ manexo do móbil ▪ golpes ▪ controis ▪ lanzamentos <p>-Realización de tarefas e xogos encamiñado á aprendizaxe básicos da táctica (situación no terreo de xogo).</p> <p>-Aplicación no xogo real (mini-competicións).</p>
		Participación activa nas tarefas propostas, Tolerancia cos compañeiros/as que non teñen o mesmo nivel ou capacidade, Aceptación das normas propostas nas distintas actividades, Colaboración activa na colocación e recolleita do material utilizado
7	Primeiros auxilios III	
		Os primeiros auxilios, As maniobras de rcp. Actuación diante dun accidentado.
		-Como Aplicar os primeiros auxilios básicos. -Observar como se realiza a manioobra da rcp.
		Afán de superación das propias limitacións sendo quen de actuar en situacións que así o requiran, Valorar a importancia que ten o saber aplicar os primeiros auxilios.
8	Avaliación	
9	Balonmán II	
		Reglas básicas do Balonmán Coñecemento dos aspectos técnico-tácticos básico.:
		<p>-Realización de tarefas e xogos encamiñados á aprendizaxe dos aspectos técnicos básicos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Iniciación aspectos básicos de ataque -Iniciación aspectos básicos de defensa -Iniciación aspectos básicos de transición ataque-defensa
		<p>-Realización de xogos encamiñados á aprendizaxe de elementos básicos da táctica (situación no terreo de xogo).</p> <p>-Aplicación no xogo real (mini-competicións).</p>
		Participación activa nas tarefas propostas, Tolerancia cos compañeiros/as que non teñen o mesmo nivel ou capacidade, Aceptación das normas propostas nas distintas actividades, Colaboración activa na colocación e recolleita do material utilizado.
10	Xogos Alternativos: Malabares II	
		Concepto de coordinación, tipos, factores que influyen y evolución de la misma. Definición e orixen dos malabares.
		-Execución de habilidades que profundicen nos mecaqnismo de percepción e execución.

		<ul style="list-style-type: none"> -Realización de bolas malabares. -Aplicación dunha secuencia de exercicios de malabares con 1, 2 e 3 bolas, según nivel. -Desenrolo de xogos con bolas malabares.
		<p>Actitudinais:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desenrolo da confianza en si mesma. -Aceptación do propio nivel de habilidad. -Disposición favorable ao aprendizaxe de novas habilidades. -Superación de inhibicións.
11	Actividades na natureza III	Coñecemento do medio e uso adecuado da contorna do centro.
		Respeto e interés polo medio natural
		Iniciación as actividades de orientación.
		Practicar xogos relacionados có medio natural
		Coñecer e practicar diferentes habilidades motrices no medio natural, a través de aventuras motrices cooperativas.
12	Avaliación e recuperacións	

7. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN 2º ESO

CRITERIOS	MÍNIMOS
<p>1. Incrementar a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial. Preténdese comprobar se o alumnado se esforza en mellorar os niveis de resistencia e flexibilidade, mediante a participación activa nas sesións. Deberase ter en conta a mellora respecto do seu propio nivel inicial, e non só respecto ao resultado obtido.</p>	X
<p>2. Recoñecer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde. Preténdese comprobar se o alumnado, despois de diversas tomas da frecuencia cardíaca, é quen de analizar se diferentes actividades físicas se atopan dentro do intervalo do que se considera unha actividade aeróbica.</p>	X
<p>3. Mostrar autocontrol na aplicación da forza e na relación e na confrontación con outras persoas, ante situacións de contacto físico en xogos e actividades de loita. Este criterio servirá para comprobar se o alumnado aplica a forza de forma proporcionada atendendo á variabilidade da situación e aplicando de forma correcta as técnicas ensinadas. Tamén se valorará a capacidade de mostrar respecto cara ás persoas opoñentes, realizando a actividade de loita dentro das normas establecidas.</p>	X
<p>4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na práctica dun deporte colectivo. Preténdese comprobar que o alumnado participante en situacións competitivas do deporte colectivo escollido ten capacidade de implicarse e esforzarse en cumprir as responsabilidades que lle asigna o seu propio equipo. Tamén se valorará o respecto ás normas, a quen arbitre, ás compañeiras e aos compañeiros e ás persoas pertencentes ao equipo contrario, así como a aceptación do resultado. Cando actúe como espectador ou espectadora valorarase a súa capacidade de participación e motivación pola competición e o respecto ás persoas que forman os equipos, a quen arbitra e ás súas decisións.</p>	X
<p>5. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia. Pretende avaliar o coñecemento e valoración dos xogos e deportes tradicionais practicados, así como as capacidades de coordinación nas habilidades específicas requiridas. Tamén se valorará a realización por parte do alumnado dunha autoavaliación axustada ao seu nivel de execución.</p>	

<p>6. Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumnado de forma cooperativa</p> <p>Preténdese comprobar o nivel de colaboración existente entre o alumnado á hora de resolver os novos desafíos físicos propostos, que deben ser resoltos 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.</p>	X
<p>7. Crear e poñer en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo escollido.</p> <p>Este criterio pretende comprobar se o alumnado, despois de escoller un ritmo e seleccionar unha secuencia de movementos para desenvolves harmonicamente, é quen de adecuar un á outra, así como a capacidade creativa e a desinhibición persoal na preparación e execución da actividade. Tamén se valorará a realización cooperativa das danzas do mundo traballadas na aula.</p>	
<p>8. Realizar de forma autónoma un percorrido de carreiro cumprindo normas de seguridade básicas e resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, á vez que amosa unha actitude de respecto cara á conservación do contorno en que se leva a cabo a actividade.</p> <p>Preténdese comprobar se o alumnado é capaz de 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. Neste criterio tamén se valorará a capacidade para 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.</p>	
<p>9. Buscar información en diferentes medios e fontes sobre as saídas que se van realizar ao medio.</p> <p>Preténdese valorar a capacidade do alumnado para obter a información necesaria ante unha saída ao medio natural así como a selección das diferentes informacións obtidas.</p>	
<p>10. Coñecer e realizar as pautas básicas para actuar diante dun accidentado e aplicar os primeiros auxilios.</p>	X
<p>11. Experimentar diversos deportes adaptados simulando unha problemática a nivel físico.</p>	

CRITERIOS DE AVALIACIÓN 4º ESO

CRITERIOS	MÍNIMOS
1. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	X
2. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes	X
3. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	X
4. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	X
5. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	X
6. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	X
7. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	X
8. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	X
9. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	X

7.1 PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

A) Para as avaliacións ordinarias

PROCEDEMENTOS	INSTRUMENTOS
Probas escritas, orais	Exames con preguntas tipo test e/ou cortas ou de desenvolvemento sobre os contidos vistos na clase.
Traballos individuais	Requeridos polo profesor sobre os contidos levados a cabo na clase. (diario de clase, etc.)
Traballos en grupo	Requeridos polo profesor sobre os contidos levados a cabo na clase.
Probas prácticas	Circuitos e/ou execucións técnico-tácticas sobre os contidos desenvolvidos nas clases.
Traballo na aula	Observación diaria do profesor.
Observación e rexistro diario do traballo e da actitude	<u>follos de observación ou diario de clase nas que se rexistren:</u> traballo esfuerzo interés atención participación constancia hixiene diaria roupa e calzado adecuado para a práctica deportiva aspectos relativos á seguridade outros aspectos relativos á asignatura faltas de asistencia, puntualidade e lesións sen xustificar.

B) Para as avaliacións extraordinarias

PROCEDEMENTOS	INSTRUMENTOS
Proba escrita	Exames con preguntas tipo test e/ou cortas e ou desenvolvemento sobre os contidos vistos na clase.
Probas prácticas	Circuitos e/ou execucións técnico-tácticas sobre os contidos desenvolvidos nas clases.

7.2 CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Instrumento de avaliación	Ponderación	
<p><u>Parte Teórica-práctica:</u></p> <p>Probas escritas: Todas as cuestións irán numerados, e indicárase, se procede, valoración de cada un, o tempo para a realización da proba, etc...</p> <p>Probas orais: Terase en conta a capacidade discursiva, o rigor científico, a linguaxe utilizada, etc...</p> <p>Traballos feitos individualmente: Terase en conta a calidade dos textos e das ilustracións, a variedade das fontes, o rigor científico, a entrega no prazo indicado, a capacidade de análise e síntese, a capacidade crítica, etc...</p> <p>Traballos feitos en grupo: Valorarase a calidade dos textos e das ilustracións, a variedade das fontes, o rigor científico, a entrega no prazo indicado, a participación no grupo, a capacidade discursiva da exposición, etc.</p>	2º ESO	4º ESO
<p><u>Parte Páctica:</u></p> <p>Probas prácticas e Traballo diario de clase: Valorarase a través de fichas de control.... os niveis de adquisición das capacidades físicas, das habilidades coordinativas, utilización das axudas aos compañeiros, aplicación das indicacións da técnicas e tácticas dos deportes, o manexo e uso adecuado do material deportivo, do pavillón e dos vestiarios, o respecto das normas de seguridade, etc ...</p>	40%	40%
<p><u>Parte Bloque comúns da E.F e aspectos transversais:</u></p> <p>Traballo na aula: Terase en conta a realización das actividades e tarefas propostas, a atención prestada, a aplicación das orientacións dadas, a colocación e recollida do material, a participación en todo tipo de formacións individuais ou grupais, o respecto ás normas da clases, a curiosidade e interese pola materia, a creatividade e investigación persoal, etc...</p>	30%	20%

A nota da avaliación obterase mediante a seguinte fórmula:

$$X = 0,3 \times TP + 0,4 \times P + 0,3 \times BC$$

onde:

- TP: Nota media do apartado teórico-práctica.
- P: Nota media do apartado práctico.
- BC: Nota media do apartado de bloque común e aspectos transversais de E.F

Debido ás dificultades e a necesidade de flexibilizar e facilitar a adquisición dos contidos mínimos esixidos, o alumnado terá que acadar as seguintes porcentaxes/puntuación nos seguintes apartados para aprobar a asignatura:

1-Parte teórico-práctica: O mínimo esixible para facer media é da metade do valor.

Da parte correspondente.

2-Parte práctica: O mínimo esixible para facer media é a metade do valor da parte correspondente

3-Parte bloque comúns de aspectos transversais en E.F: O mínimo esixible para facer media é a metade do valor da parte correspondente

No caso de que o alumnado acade o mínimo esixible en cada unha das tres partes, aplicarase a fórmula para calcular a nota da avaliación presencial.

No caso de non acadar a porcentaxe mínima esixible en algún ou varios dos apartados, non se aplicará a fórmula para calcular a nota da avaliación presencial, e ésta quedará como sigue:

. Si o alumno/a suspende unha parte e aproba dúas, sacará un 4 de nota na avaliación presencial.

. Si o alumno/a suspende dúas partes e aproba unha, sacará un 2 ou un 3 na avaliación presencial.

. Si o alumno/a suspende as tres partes e non aproba ningunha, sacará un 1 ou un 2.

Supérase a materia cando a media aritmética das cualificacións finais de cada avaliación sexa como mínimo un 5. Non se utilizará o redondeo nin para obter a cualificación de cada avaliación, nin da nota final da materia.

No caso de que non se realizasen probas pertencentes a algún dos apartados, por falta de tempo ou outros motivos, o valor da súa porcentaxe sumarase aos outros apartados que se realicen.

Dentro dos diferentes apartados prácticos, en caso de que se realizase só un dos apartados, por motivos temporais ou sanitarios, a ponderación deste apartado será do 100%

En canto aos traballos feitos en grupo ou individualmente, ou o traballo na aula ou na casa, toda produción ou traballo entregado polo alumnado que presente indicios de ser copiado ou de elaboración non propia levará unha cualificación de cero (0)

7.3 AVALIACIÓN DE PENDENTES EN ESO

A materia recuperarase ó longo do curso da seguinte maneira:

PENDENTES	
Traballo	50 %
Avaliación práctica	50 %

- Avaliación da práctica: Durante a avaliación dos distintos trimestres utilizarase a puntuación conseguida neste apartado no curso actual.

- Avaliación da teoría: Deberán entregar un traballo, realizar un exame teórico e un exame práctico sobre algunha das prácticas realizadas nas sesións do curso pendente.

- O alumnado que non acade unha avaliación positiva durante o curso terá que realizar un traballo teórico sobre os contidos da asignatura e facer un exame sobre os mesmos.

Realizará tamén un exame sobre aspectos da práctica realizados no curso.

7.4 CONTIDOS A AVALIAR:

1. Contidos teórico-prácticos:

Exames con preguntas tipo test, curtas ou de desenvolvemento sobre os contidos vistos na clase.

2. Contidos prácticos:

Poderá valorarse mediante:

- Realización das tarefas esixidas durante as sesións** (traballo diario).
- Aplicación correcta da parte teórica na práctica:** O profesor/a na parte teórica explicará unha serie de contidos que os alumnos/as terán que ser capaces de levarlos á práctica correctamente.
- Probas de tipo práctico:** Que se realizarán ou non en función de cada unidade didáctica. Neste caso pedirase a execución correcta dunha serie de circuitos e/ou execucións físico-técnico-tácticas sobre os contidos desenvolvidos nas clases.

A nota deste apartado obterase logo de sumar as notas dos subapartados mencionado, sempre que se dean en igual proporción.

Os alumnos/as que xustificadamente non poidan facer a parte práctica terán:

- Un exame observacional sobre o exame práctico dos compañeiros/as.
- Cubrir unha ficha de clase sobre a práctica que levan a cabo os compañeiros/as.
- Traballo individual sobre un contido e seguindo todas as instrucións do docente.

A non realización da práctica, en todo caso, deberá estar acompañada dun XUSTIFICANTE MÉDICO.

Os documentos ou xustificantes oficiais serán:

- . Xustificante médico de asistencia ao centro de saúde ou hospital
- . Xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que ésta ocasiona no

transcurso normal do currículo, exercicios contraindicados, recomendacións, xunto coa especificación do período temporal da lesión.

. Xustificante de asistencia a calquera outro organismo ou administración pública ou privada.

. Xustificante oficial de xustificante de faltas ou puntualidades do instituto debidamente asinado polos pais ou tutores legais (este xustificante non exime de entregar igualmente o xustificante oficial expedido polo organismo o que se asistiu)

3. Contidos do Bloque Común ou de aspectos transversais a E.F

Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor/a e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Dentro destes criterios valoraremos:

Asistencia, puntualidade, traballo, esforzo, interés, atención, participación, constancia e a proactividade.

-Hixiene diaria: Os alumnos/as deberán cambiar como mínimo a camiseta logo de cada sesión. É obrigatorio traer un estoxo con máscara de recambio nunha pequena mochila ou bolsa de tela. Recomendable cambiar tamén os calcetíns.

-Roupa e calzado axeitado para a práctica deportiva:

Os alumnos/as deberán traer obrigatoriamente roupa deportiva: traer a vestimenta deportiva implica que ésta debe cumprir unha serie de características:

. Debe estar ben colocada no seu sitio (cintura) para que a roupa interior non sexa visible.

. O chandal ou vestimenta deportiva non pode ser de tiro baixo, aínda que sexa de marca deportiva.

. Non traer pantalóns vaqueiros elásticos en forma de mallas nen mallas de vestir.

. As camisetas preferiblemente de algodón, térmicas ou non, de manga curta ou longa pero non de tirantes e que non sexan curtas véndose o abdomen.

. Non levar gorras no interior das instalacións e fora usalas sempre coa autorización do docente, no caso de excesivo frío ou calor.

. Accesorios de roupa de abrigo (guantes, bragas de pescozo...) deberán ser deportivos e autorizados polo docente.

. No caso das mozas musulmanas, non usar chals longos para enroscar a cabeza e o pescozo e sí utilizar a súa prenda deportiva correspondente (hijab). Non usar chilabas nin prendas longas ata os xeonllos que impide a correcta práctica deportiva.

Calzado deberá ser o adecuado para a práctica deportiva:

. Zapatillas deportivas axeitadas e correctamente atadas para realizala práctica deportiva (de cordóns).

. Non vale calquera zapatilla deportiva, debe cumprir tres características básicas: amortiguación, flexibilidade e transpiración). Non valen as zapatillas de vestir para andar pola rúa. As zapatillas, para poder entrar nas instalacións deportivas, terán que estar limpas na zona de contacto coa instalación.

. Cando o alumno/a non traia a vestimenta deportiva, esté lesionado, sea expulsado na propia clase ás bancadas ou se negue a facela práctica, terá que escribir de forma detallada a sesión de clase que fan os seus compañeiros/as , entregándoa a limpo na seguinte sesión de clase.

. Asemesmo, os alumnos/as lesionados virán coa vestimenta e zapatillas deportivas ás instalacións deportivas, cumprindo igualmente todas as normas. Tamén será obrigatorio para todo o grupo clase, sen excepción, cumprir todas as normas durante as clases ou exames teóricos.

Aspectos relativos á seguridade: Tanto do propio alumno/a como dos seus compañeiros. Serán sancionados coa baixada da nota ou con medidas disciplinarias os seguintes comportamentos:

- Non acatar as normas de seguridade establecidas na asignatura de E.F. despois de un ou dous avisos, será penalizado con un apercibimento ou falta de orden por escrito e da correspondente falta grave ou moi grave na materia. Ver anexo

- Comportamento perigoso, irrespectuoso, agresivo, etc... facendo perigar a propia integridade, a dos compañeiros/as ou a do profesor/a.
- Agresións, insultos, ameazas, expresarse mal e con palabras malsoantes, falar indebidamente ou cando non proceda; facer xestos ou ruídos de forma despectiva a os compañeiros/as ou profesor/a.
- Facer caso omiso das indicacións do profesor/a, desobedecendo.
- Dirixirse de forma incorrecta ó profesor/a ou compañeiros/as.
- Comer ou beber na clase calquera alimento ou bebida, doce ou chuchería sen permiso da profesor/a (Comer chicle en clase).
- Utilizar o material ou as instalacións deportivas de forma perigosa ou indebida facendo perigar a propia integridade, a dos compañeiros ou a do profesor/a.
- Non se poderá facela práctica con complementos de moda tipo: pearcings, aneis, pulseras, cadeas, pendentos, reloxo, etc., que sexan visibles ou non e que podan supor un perigo para o alumno/a, compañeiros/as e profesor/a. Se o traen, o profesor/a pedirá ó alumno/a que os retire e si por algunha situación excepcional non se pode retirar, éste deberá taparse. Se o alumno/a se nega tanto a unha como a outra cousa das mencionadas, o docente non lle deixará realizala parte práctica, tendo que escribirla clase que fan os compañeiros/as e tendo a correspondente baixada da nota na parte procedimental e actitudinal.
- Os alumnos/as con pelo ou flequillo longo, terán que levalo recollido e fora da cara, sendo ésta visible.
- Non usar ningún tipo de maquillaxe nas clases.
- Recomendable levar as uñas curtas, tanto de mans coma de pes. No caso de que un alumno/a teña as uñas excesivamente longas que supoñan un perigo para os demais, o profesor/a pedirá que estas se corten ou se asean, e valorará se o alumno/a fai ou non a práctica.
- Uso obrigatorio de gafas ou outro aparato necesario para corraxir deficiencias sensoriais.

7.5 OUTROS ASPECTOS RELATIVOS Á ASIGNATURA:

- Se algún alumno e collido copiando nun exame poderá serlle suspendido o exame desa avaliación e como consecuencia a avaliación correspondente.
- Non presentarse aos exames teóricos escritos, teóricos orais ou a exames prácticos sen unha xustificación oficial, será motivo de suspenso.
- Non entregar nas datas previstas a memoria detallada das sesións da clase práctica ou os traballos, tanto para o alumno/a expulsado, lesionado, como aquel que non trae a vestimenta deportiva ou que se nega a facela práctica.
- Asemesmo, os alumnos/as lesionados virán coa vestimenta e zapatillas deportivas ás instalacións deportivas, cumprindo igualmente todas as normas. Tamén será obrigatorio para todo o grupo clase, sen excepción, cumprir todas as normas durante as clases ou exames teóricos.
- Os alumnos/as lesionados con xustificación médica, non poderán xogar nen realizar actividade deportiva nos recreos nen durante o período lectivo, por razóns de responsabilidade e de seguridade.
- Os alumnos/as lesionados, con algún tipo de afección ou enfermidade que non traian o certificado médico, despois de ser requerido polo profesor/a, non poderán realizar a parte práctica da asignatura e tampoco serán considerados oficialmente alumnos/as lesionados. Isto suporá a baixada da nota na parte práctica e no bloque común de aspectos de E.F
- O abandono da materia sen ningún tipo de xustificación será considerada unha falta moi grave.
- Os traballos individuais que sexan voluntarios por parte dos alumnos/as será puntuado cun máximo de 0,25 puntos na parte teórico-práctica e ata un máximo de 0,75 na parte teórico-práctica; sempre e cando se cumpran as indicacións do/a docente, esté ben presentado e entregado no prazo previsto.
- Non traer o material obrigatorio que solicite o profesor/a tanto para a clase práctica como a teórica ou exames: libreta, folios, apuntes ou bolígrafo.

- Interrumpir de forma reiterada o traballo diario de clase; perxudicando o dereito dos compañeiros/as ó estudo e ó desenrolo dunha clase normal así como o dereito do profesor/a a impartir a clase con normalidade.
- Participar pero de forma moi pasiva e negativa nas clases: non realizando as tarefas da sesión impostas, non respetando ás persoas que participan na actividade, non axudar ao compañeiro/a a realizar as tarefas, non axudar á colocación e recollida do material necesario, irse da clase sen permiso, irse da clase cando soa o timbre e irse sen permiso cando o profesor/a está falando ou rematando a clase.
- Esforzarse e portarse ben só na terceira avaliación (tendo a primeira e a segunda avaliación suspensas); considerando este tipo de actitude negativa e pasiva, de pouco esforzo e constancia e incluso, falta de respecto á asignatura, tendoa en conta como unha falta moi grave.
- Uso do teléfono móbil prohibido durante a clase; á entrada e saída en vestuarios, levalo no bolsillo durante a práctica deportiva; telo visible ou encendido no período lectivo, suporá unha falta moi grave; salvo que por razóns pedagóxicas o permita o profesor/a.

7.6 FALTAS DE ASISTENCIA, PUNTUALIDADE E LESIÓNS SEN XUSTIFICAR:

- Asistencia, puntualidade: non se permitirá que o alumno/a supere un máximo de 3 sesións sen realizar por avaliación, ben por non asistencia ou falta de puntualidade, lesión ou indisposición leve (finxida ou non) sen xustificar correcta e oficialmente, xa que será considerada unha falta moi grave.

O alumno para poder xustificar de maneira correcta as faltas de asistencia, puntualidade ou lesión, deberá presentar obrigatoriamente ó profesor/a de Educación Física o xustificante oficial, antes de entregalo ao titor/a, nun prazo máximo de 3 días dende que o alumno volta ó centro.

Os documentos ou xustificantes oficiais serán:

- . Xustificante médico de asistencia ao centro de saúde ou hospital
- . Xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que ésta ocasiona no

transcurso normal do currículo, exercicios contraindicados, recomendacións, xunto coa especificación do período temporal da lesión.

. Xustificante de asistencia a calquera outro organismo ou administración pública ou privada.

. Xustificante oficial de xustificante de faltas ou puntualidades do instituto debidamente asinado polos pais ou titores legais (este xustificante non exime de entregar igualmente o xustificante oficial expedido polo organismo o que se asistiu)

7.7 PENALIZACIÓN DAS FALTAS:

- . Falta leve: 0,25 puntos menos na parte do bloque común.
- . Falta grave: 0,50 puntos menos na parte do bloque común.
- . Falta moi grave: 1 punto menos na parte do bloque común.

Un aviso será considerado como falta leve; dous avisos será considerado como falta grave e tres avisos será considerado como falta moi grave.

A reiteración das faltas leves, converteranse en falta grave ou moi grave, tanto si é a mesma como se é outra diferente.

TRABALLO EN CLASE:		
- 1	- 0,5	positivo (+0.5)
F: falta inustificada NF: non realiza a práctica I: interrompe, molesta as explicacións MC: Mal comportamento os compañeiros FM: falta material	R: retraso; NRC: non respecta compañeiros; NE: non se esforza; NA: non atende; N: negativo; MM maltrato material; NR: non recolle; AP: Actitude pasiva	P. Participa activamente E. Esfórzase A: Axuda ós demais V: Vestimenta axeitada P: Puntual no acceso e desenvolvemento das tarefas. R: Recolle e coloca

8. METODOLOXÍA DIDÁCTICA

A nivel xeral seguiremos unha metodoloxía constructiva, acercándonos a realidade dos nenos e nenas e a sus diferencias individuais, intentando a través da ensinanza e das actividades planificadas, que superen as suas limitaciones.

A aprendizaxe será significativa, onde os novos conceptos relaciónanse cos xa adquiridos, de forma có alumno os comprenda, relacione e aplique en situacións reais.

Principios Metodolóxicos Básicos:

Partindo da realidade e do nivel de desenvolvemento do alumno constrúense aprendizaxes constructivos e significativos, para que os alumnxs relacionen os coñecementos xa adquiridos cos novos aprendizaxes e poidan desenvolver as suas capacidades de percepción, cognitivas e de execución, desenvolvendo así o seu propio potencial. De esa forma implicarase activamente nas actividades nas que o profesor é un simple mediador e onde a súa liberdade é maior, o que dará lugar a unha participación máis intensa pola súa parte, compartindo cos compañeiros ideas creativas, desenvolvendo pensamentos críticos, actuando de forma espontánea, ... enfocando os contidos de forma global.

Métodos

Dependendo da actividade que queramos ensinar e do tempo do que dispoñamos, empregaremos:

- os métodos reproductivos, onde o alumno límitase a reproducir o que lle mandan e o importante é o resultado,
- os métodos productivos, onde o alumno fomenta a creatividade, xa que conseguirán o obxectivo por eles mesmos; o profesor daralle o necesario para que o consiga, pero serán eles os que o logren. Neste método o importante é o proceso.

Estilos de Ensino

En canto a organización empregáranse distintos estilos de ensinanza:

- 1 Asignación de tarefas: o profesor propondrá distintas tarefas adecuándoas os

distintos niveis existentes e os alumnos traballarán no nivel que consideren máis apropiado. Desta forma o alumno traballa dunha maneira máis libre.

2 Descubrimento guiado: o profesor guía o alumno para o logro dun obxectivo concreto.

3 Resolución de problemas: o alumno actúa segundo o seu ritmo e capacidade. O obxectivo é encontrar respostas, pois todas son válidas. É o estilo aplicado os xogos.

4 Libre exploración: o alumno decide a actividade, o espazo a ocupar, o ritmo de execución, etc. É él o que expon as súas ocorrencias, explora....

Técnica de ensinanza (canaís utilizados)

A información inicial será concisa, clara e breve. Presentarase a sesión explicando as actividades a desenvolver e a organización para cada tarefa, evitando así perdas de tempo.

Esta información levarase a cabo de forma colectiva, verbal e visual, utilizando a explicación (nº de repeticións, ...) e a demostración (execución e aspectos técnicos).

Durante a execución o profesor non debe olvidar motivar de forma positiva a xs alumnxs e no coñecemento dos resultados (feedback) correxirá non só execucións correctas, senon tamén aptitudes e actitudes de colaboración.

Estratexias na práctica

Utilizarase para o desenvolvemento das sesións a estratexia global, analítica e mixta.

Organización do alumnado

Distribuiremos a xs alumnxs polo espazo dispoñible en función dos contidos a ensinar e do material utilizado na sesión, do número de alumnxs, ...etc. Así, organizaremos as tarefas de forma: formal, semiformal ou informal.

En canto as formacións utilizaranse: frontais, en círculo, en cuadrado, circuitos, recorridos xerais e de forma dispersa ou libre.

Dependendo dos niveis de ensinanza, das motivacións, das limitacións das instalacións e do material dispoñible, agruparemos de forma individual ou en grupo.

Posición do profesor

Durante a información inicial, o profesor permanece fora do grupo, para destacar e ser visto e escoitado correctamente, pero durante a execución e para o coñecemento dos resultados evoluciona entre eles, creando así una interacción positiva entre profesor e alumno/a.

Organización das tarefas

Esta organización dependerá dos obxectivos propostos na sesión. Así o profesor organiza as tarefas en función da actividade-pausa e as estratexias na práctica, executándose de forma simultánea, alternativa (ex: traballo por parellas) o consecutiva (ex: percorridos xerais).

Estructuración da sesión

A duración das sesións é de 50', pero temos que ter en conta o tempo empregado nos desprazamentos a instalación, os cambios de indumentaria, conductas axenas a os plantexamentos da clase e o tempo empregado polo profesor para a explicación das actividades.

1 Parte inicial: cunha parte organizativa (acceso a instalación, tendo previsto a organización do material e a información inicial) e o quecemento (preparación do organismo para a actividade posterior, evitando así posibles lesións). Este último activa o sistema locomotor e cardio-respiratorio.

2 Parte principal: parte na que se levan a cabo as tarefas que desenrollan os obxectivos da sesión.

3 Parte final: coa volta a calma (reducir de maneira progresiva a intensidade do esforzo) e parte organizativa (recollida do material e reflexión sobre a sesión)

Reflexión e posta en común.

9.MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos/as non empregarán librodete texto.

Impresos:

- Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.
- Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións emateriais didácticos.
- Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

- Pizarra
- Vídeos didácticos
- DVDs didácticos
- Reprodutor de música
- CDs y cassettes de músicas varias
- Ordenadores de sobremesa e portátiles
- Canón proxector
- Altofalante usb

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reprodutores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

- Ximnasio
- Pista polideportiva cuberta, con canastras, porterías, campos de bádminton, campo de voleibol,

- Pista polideportiva exterior
- Un despacho do profesor (con aseo e ducha / almacén)
- Dous vestiarios
- Una sala de material de limpeza
- Espazos comúns

Material específico para a parte práctica da materia:

- Balóns de fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano.
- Pelotas de gomaespuma, tenis, volantes de bádminton.
- Raquetas de bádminton.
- Colchonetas, quitamiedos.
- potros, plinton, caballo de saltos, bancos suecos...
- Brúxulas.
- Picas, balóns medicinais.
- Valados, discos.
- Conos, aros, cordas.
- Sticks e material de xoquei
- Redes de bádminton, voleibol, tenis
- Canastras de baloncesto.
- Porterías de fútbol.
- Petos.
- Silbatos e cronómetros.
- Infladores de balóns
- Encerado.

O ensino desta materia poderase realizar no pavillón, que será a aula do grupo, e algúns casos no salón de actos, aula de referencia do grupo, nas aulas de informática ou multimedia segundo os contidos que se queiran traballar. Outros recursos que se poden utilizar son a proxección de películas de vídeo, a proxección de transparencias co retroproyector.

10. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR Ó PEA, A PRÁCTICA DOCENTE E A PROGRAMACIÓN

A avaliación do proceso débese centrar na programación de aula. Incluirá os seguintes aspectos:

- a. A adecuación dos obxectivos ás necesidades e características dos alumnos/as.
- b. A validez da secuenciación dos obxectivos e contidos por ciclos.
- c. A idoneidade da metodoloxía, así como dos materiais curriculares e didácticos empregados.
- d. A validez das estratexias de avaliación e promoción establecidas.
- e. A adecuación das medidas de adaptación curricular adoptadas para os alumnos e alumnas con necesidades educativas especiais.

A observación e a reflexión diaria débense utilizar para analizar cómo se desenrolla o proceso, por exemplo, estudando las conductas e actitudes dos alumnos/as durante a clase, observando se atenden e están motivados, ou se se distraen. Tamén podemos recibir información da enquisa que se pasa aos alumnos/as e da posta en común feita co grupo, especificadas na avaliación ao profesor/a.

Ao rematar o curso, analizaremos todos os datos recollidos coa finalidade de comprobar o éxito ou o fracaso do proceso de ensinanza-aprendizaxe. En calquer caso, estas reflexións deben server para plantexar as modificacións oportunas para o seguinte curso.

10.1 AVALIACIÓN DO PROFESOR/A OU DA PRÁCTICA DOCENTE

Durante o mes de Xuño, tendo en conta os resultados e as memorias, adoptaránse as posibles modificacións da programación didáctica.

Durante os meses de Setembro e Outubro farase a avaliación inicial que servirá para modificar, contidos, obxectivos e criterios de avaliación.

Durante o curso, o departamento reunirse unha vez por semana e, entre outras

cousas, fará o seguimento da programación adoptando as rectificacións que fosen necesarias. Ó final de cada trimestre adicarase unha reunión do departamento á análise dos resultados de cada avaliación, proponiendo as modificacións necesarias.

	Puntos fortes da programación	Puntos fracos da programación	Aspectos a manter no próximo curso	Aspectos a mellorar no próximo curso
Cumprimento dos obxectivos xerais da programación				
Desenvolvemento das unidades didácticas				
Desenvolvemento das actividades programadas				
Funcionamento das metodoloxías aplicadas				
Utilización de recursos e materiais didácticos				
Consecución dos estándares de aprendizaxe				
Funcionamento dos procedementos de avaliación				
Pertinencia dos instrumentos de avaliación				
Eficacia das medidas de recuperación				
Contribución ao desenvolvemento das competencias clave				
Contribución ao desenvolvemento dos obxectivos xerais de etapa				
Dinámica do grupo				
Participación en actividades extraescolares e complementarias				
Medidas de atención á diversidade				
Favorecemento da multidisciplinariade				
Favorecemento do tratamento integrado de linguas				
Factores que favoreceron o cumprimento da programación				
Causas de non cumprimento da programación				

Alguns indicadores que podemos utilizar na avaliación do profesorado desde unha perspectiva xeral poden clasificarse en:

a) **Técnicos:** claridade de exposición, espertar o interese dos alumnos/as, congruencia avaliación- obxectivos, variedade e amenidade das explicacións, recursos e materiais utilizados na ensinanza, e calificacións otorgadas.

b) **Asistenciais:** Orientación ao alumno/a nas tarefas, axuda na realización das tarefas, estimulación da nas clases.

10.2 DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS E COLECTIVAS QUE SE Poidan ADOPTAR A TEOR DOS RESULTADOS

AVALIACIÓN INICIAL. A súa función é de diagnóstico. Preténdese obter información sobor da situación de partida do alumnado respecto a aquelas cuestións que poden afectar ó seu proceso de aprendizaxe.

A información relativa ós coñecementos, actitudes, preferencias e experiencias previas recollerase mediante unha ficha de rexistro personal e un breve test sobre contidos de educación física, entregada para ser cuberta por eles o primeiro día de clase;

A información sobre lesións e problemas médicos estará recollida nunha ficha médica entregada aos rapaces e devolta por eles cuberta por algún dos seus titores.

En canto as capacidades e estado físico do alumnado, realizaránse probas de valoración das capacidades físicas, preferentemente durante o primeiro trimestre, baremadas en función das idades dos alumnos/as.

Estes test, ademáis de dar información tanto ao docente como aos discentes sobor cá l é o nivel de condición física de partida, tamén teñen por obxecto dar a coñecer ao alumnado algunhas das probas existentes para valorar a condición física.

Tamén utilizaremos o rexistro anecdótico para anotar situacións puntuais dentro da práctica.

Durante a avaliación inicial, ata a segunda semana de Outubro, realizaremos sesión sobre os distintos deportes a tratar no curso.

Dos resultados obtidos valorarase a formación de grupos de nivel.

11. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Alumnos con algún problema de saúde

Os certificados médicos dos alumnos con algún problema de saúde, que condicionen a práctica total ou parcial na clase de educación física, presentaranse durante o primeiro mes do curso, data límite o 15 de novembro, de non xurdir o problema durante a marcha do curso.

Neste debe indicarse a duración estimada para a recuperación. Para facilitar a nosa labor na aula sería convinte que o certificado incluíse os exercicios desaconsellados. **O alumno en cuestión podería facer os seus exercicios de rehabilitación na hora da práctica da nosa materia.**

- En ningún caso, a exención librará ao alumno/a da asistencia a clase, presentación de traballos e exames que se fagan ao longo do curso académico.

- Aquel alumno/a que por razóns xustificadas non poida facer a práctica deportiva, deberá asistir a clase con papel, carpeta e bolígrafo, debendo realizar outras tarefas que lle indicará o profesor.

- En caso de molestia ou lesión, por pequena que sexa, durante a clase de Educación Física, comunicarllo ao profesor inmediatamente.

- Ante calquera problema ou circunstancia persoal que afecte á participación nas clases de Educación Física é convinte dirixirse persoalmente ao profesor/a da materia e poñelo no seu coñecemento.

1º día de lesión	"Estudo do meu problema médico"
2º día de lesión	Búsqueda en internet de máis información sobre o tema. Búsqueda de exercicios de rehabilitación
3º día de lesión	Traballo práctico de exercicios de rehabilitación I
4º día de lesión	Traballo práctico de exercicios de rehabilitación II
Más de 4 días...	Traballo escrito

Alumnado con NEE

O alumnado que presente NEE recibirá unha atención especial, pois moitas das actividades, dependendo da necesidade, deberán ser adaptadas.

Dentro da área de E.F. podemos encontrar moitas diferencias e a nosa labor educativa é analizar as características das mesmas e adaptar as actividades a cada alumno de forma individual.

A integración práctica e participativa dos alumnos con NEE é o obxectivo principal da E.F. para con este alumnado.

Adaptacións/modificacións no medio de aprendizaxe

- Variar e multiplicar o material.
- Reducir a altura das redes nos xogos.
- Reducir distancias nos desprazamentos ou lanzamentos.
- Eliminar as fontes de distracción.
- Utilizar balóns lixeiros, globos, etc.
- Modificar o espacio normalizado, os elementos e a súa posición.
- Modificación do ritmo e a intensidade das tarefas

Adaptacións/modificacións na metodoloxía

- Utilizar apoios verbais: palabras adecuadas...; explicacións concretas e breves; canto maior sea a complexidade da tarefa, menor cantidade de explicación previa; palabras de ánimo, etc.

- Verificar que o alumnado con NEE comprende e toma nota das tarefas. Darlles preferencia na proximidade espacial.

- Recurrir a apoios visuais: demostración dos movementos (modelos e apoios); situación do neno/a para comezar o exercicio; conducir lle da man polo espacio, etc.

- Estructuración adecuada das fases de aprendizaxe: andar ou rodar en lugar de correr; descompoñer en fases; conceder tempo de asimilación e comprensión cando se explica e executa.

- Modificación do número de decisións: reducilas.

Adaptacións/modificacións na tarefa

- En relación coas regras: có balón rode en lugar de lanzalo, bote máis veces antes de collelo; collelo coas mans en lugar de golpealo; reducir o número de puntos para gañar; reducir o tempo de xogo; prohibir devolver o balón o que cho pasou, buscando máis participación; aumentar/disminuir o número de xogadores según o espacio.

- Modificar a posición dos xogadores para mellorar o equilibrio (sentados, ...)

o Colocar xogadores en postos específicos en función das súas aptitudes: guardameta, posto fixo, árbitros, xueces...

o Permitir axudas externas: axudaa ao que está en silla de rodas, permitir máis tempo de retención.

12. TEMAS TRANSVERSAIS

No currículo da materia de Educación Física están presentes tódolos temas transversais, aínda que uns en maior cuantía que outros. Non son unidades específicas, senón que impregnan a totalidade da materia.

As aportacións da Educación Física ós temas transversais serían:

- Educación para a saúde: coa práctica motriz, xuntamente con contidos doutras áreas, os alumnos van construíndo relacións entre o corpo, a actividade motriz e a saúde. A educación para a saúde impregna boa parte dos contidos propios da área de Educación Física, tendo que contribuír esta ó coñecemento do corpo en tódalas súas dimensións.

- Coñecemento e igualdade de oportunidades entre os sexos: o coñecemento mútuo, que se acadada a través da práctica de actividades físicas, debe servir de base para o respecto ás características de cada un deles. Do mesmo xeito, a práctica de actividades físicas debe contribuír a eliminar os estereotipos sexistas, tanto da propia práctica deportiva como os da vida cotiá.

- Educación do consumidor: a sociedade actual acósanos cun senfín de marcas, modas, actitudes, modelos, etc; os cales chegan a condicionar ó alumno, impedíndolles adoptar unha actitude crítica e responsable fronte ó gasto e o consumo. A desmitificación destes aspectos, a partir das clases de Educación Física contribuír á unha educación do consumidor.

- Educación ambiental: unha das características da práctica de actividades físicas é a súa constante interacción co medio no que os alumnos viven e, en ocasións, co medio natural. Dende a materia pódense promover actividades de aprendizaxe que axuden a coñecer-lo entorno e ter actitudes de respecto, mellora, conservación... do mesmo.

- Educación para a paz: a práctica de actividades físicas e, especialmente, a práctica dos deportes de cooperación/oposición, propician situacións de tensión, enfrentamento, rivalidade, etc., que é necesario resolver cunha actitude de diálogo; o mesmo tempo son útiles para promover actitudes básicas de convivencia, respecto, solidariedade, participación, etc.

- Educación vial: todos aqueles contidos propios da Educación Física referidos ó corpo no espazo e no tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais do medio urbano ou vial. As actividades con bicicletas, marchas, recorridos urbanos, etc., poden facer unha relevante aportación a este tipo de educación.

- Educación moral e cívica: dende a Educación Física fomentaranse todas aquelas actitudes de autoestima e de respecto, basadas no coñecemento e aceptación das propias ou axenas posibilidades e limitacións. Do mesmo xeito, fomentaranse todas aquelas actitudes de aceptación de diferencias, de solidariedade, de cooperación, tolerancia, comprensión, participación activa, etc.

- Educación para o lecer: tema específico de Galicia. Ampliar a gama de actividades para ocupar o tempo de lecer. Ocupando o tempo de forma creativa mellorarase o benestar persoal. A escola pode, para elo, presentar actividades extraescolais, favorecendo así a integración entre escola e sociedade.

13. PLANS E PROXECTOS

13.1 ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR

En cada trimestre o alumnado terá que facer un traballo teórico, para facelo terá que buscar información en diferentes medios: libros, revistas, internet...etc.

Terase un listado de libros relacionados con contidos da materia a disposición do alumnado. O alumnado que demostrase ter lido estes libros, terá una nota positiva adicional na avaliación.

13.2 ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN TIC

Os nosos contidos, eminentemente prácticos, desenrolláanse fundamentalmente fora das aulas, non obstante acudirémos puntualmente ás seguintes tecnoloxías:

- Utilización do ordenador do aula como medio para obter información actualizada sobre distintos contidos.
- Cámara fotográfica e vídeos, para recoller o traballo feito polos alumnos, así como para analizar moitos movementos.
- Exposición de actividades extraescolares con presentacións no cañón.
- Recurrirémos aos medios de comunicación (prensa, televisión, internet, etc.) para obter información sobre hábitos pouco saudables..., con datos actualizados que alexen aos alumnos/as desas prácticas nocivas.
- O profesor utilizará un blog para colgar os apuntes da materia.

13.3 ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA

Para a contribución ao plan de convivencia destacan dos tipos de accións diferenciadas, as primeiras destinadas a crear un clima de convivencia positivo nas aulas, e as segundas, con respecto á actuación ante problemas de conduta.

1. Fomento dun clima de convivencia positivo nas aulas: é de resaltar neste punto, que a educación en valores é unha ferramenta que axudará a creación dese clima desexado nas aulas.

- a. Usarase un estilo educativo que integre normas, diálogo e autonomía.

Algunhas estratexias que contribúen a mellorar a conduta son: recoñecemento público de que o alumno está mellorando, eloxio público, corrección privada, ignorar as condutas que buscan chamar a atención, evitar comparacións ou críticas á globalidade da persoa.

b. Adaptarase o currículo, segundo as necesidades do alumnado, con medidas como a división de tarefas en subtareas, reforzos ou axudas no paso dunhas tarefas a outras, etc.

c. Fomentarase o traballo cooperativo entre o alumnado.

d. Organizarase a aula de xeito que os alumnos con problemas de conduta estean localizados estratexicamente para evitar que rompan o clima de traballo da clase e de forma que permita prestarlle máis atención aos alumnos con dificultades ou necesidades especiais.

2. Resolución de conflitos ou situacións de crises de conduta na aula.

a. Utilizarase un ton de voz tranquilo e seguro, xa que os tons de voz elevados activan as condutas problemáticas; na medida do posible, estas serán ignoradas e non se responderá ás provocacións.

b. Ante condutas contrarias ás normas de convivencia con carácter repetitivo, falarase co titor para que actúe como mediador no conflito, asesorado sempre polo departamento de orientación. O papel do titor debe ser, ademais, o de unificar os criterios de actuación de todo o equipo docente.

c. Se un alumno presenta unha conduta disruptiva que impida o normal desenvolvemento do traballo do seu grupo de clase, como medida extraordinaria, enviarase a ese alumno á aula de atención educativa. Irá sempre acompañado por un profesor de garda e coas tarefas a realizar durante o tempo de permanencia nesa aula.

d. Cando un alumno é enviado á aula de atención educativa, o profesor rexistrará as incidencias que causaron a medida no documento correspondente que será entregado á xefatura de estudos.

13.4 PLAN ANUAL DO DEPARTAMENTO

Plan anual do departamento:

No presente curso propoñémonos traballar sobre os seguintes temas:

- Reducir o tamaño da programación xeral para facela mais manexable flexible e operativa á hora de consultala. Eliminar as unidades didácticas e reducir o nivel de concreción.
- Reelaborar unha programación de aula onde se concreten os contidos por curso e a periodización.
- Ir facendo ó longo dos trimestres a memoria do curso tomando nota das dificultades, eivas esolucións ensaiadas ou propostas

Recoller na memoria trimestral as necesidades de material e infraestructuras así como a conveniencia de novos materiais ou materiais mais adaptados ás actividades propostas Indicar aquelas actividades con mellor ou peor acollida entre o alumnado e as modificacións recomendables para unha mellor organización ou posta en práctica ou actividades alternativas.

O mesmo sobre a organización e duración das unidades didácticas

- Distribuír as sesións das distintas unidades didácticas ó longo dos catro cursos da E.S.O., e intercalar sesións das distintas unidades ó longo dos tres trimestres, sobre todo no primeiro ciclo da E.S.O.e nas unidades de habilidades específicas.
- Distribuír por cursos e trimestres as sesións teóricas da materia, de maneira que haxa unha sesión específica de contidos teóricos en cada trimestre, co seu correspondente control de avaliación.
- Distribuír os traballos a realizar polo alumnado ó longo do curso, de xeito que haxa, alomenos un traballo a realizar, usando os medios informáticos da Internet en cada curso.
- Prever as sesións a realizar no ximnasio para podelas introducir dunha maneira flexible dependendoda climatoloxía (frío, chuvia)
- Revisar o fondo bibliográfico da biblioteca de aula para os traballos de

recuperación e organizalo xapor cursos e trimestres

- Traballar sobre a avaliación das actitudes na aula introducindo valores positivos para a súa exposición pública
- Establecer mínimos para os resultados das probas de condición física e habilidades específicas segundo idade e sexo.
- Continuar coa recompilación de vídeos e presentacións no ordenador do gimnasio completando os distintos contidos da materia e indicando duración e nivel.
- Establecer estratexias de resolución de conflitos na aula e protocolos internos de actuación.
- Insistir na importancia de desenvolver a vontade, disciplina diaria, espírito de esforzo, superación, positividade, respecto e camaradería.