

1. Membros do departamento:

Amador Riveiro Rodríguez _____ Xefe de departamento
 Javier Serrano Otero _____ Profesor

2. Distribución horaria e materias por docente:

Amador Riveiro Rodríguez		Javier Serrano Otero	
- 3º E.S.O. A	Educación Física – 2 h	1º E.S.O. A	Educación Física – 2 h
- 3º E.S.O. B	Educación Física – 2 h	1º E.S.O. B	Educación Física – 2 h
- 3º E.S.O. C/PMAR	Educación Física – 2 h	1º E.S.O. C	Educación Física – 2 h
- 4º E.S.O. A	Educación Física – 2 h	2º E.S.O. A	Educación Física – 2 h
- 4º E.S.O. B	Educación Física – 2 h	2º E.S.O. B	Educación Física- 2 h
- 1º Bach. A	Educación Física – 2 h	2º E.S.O. C	Educación Física- 2 h
- 1º Bach. B	Educación Física – 2 h	1º E.S.O. A,B, C	Valores Éticos- 1h
- 1º Bach adultos	Educación Física – 1 h	2º E.S.O. A, B, C	Valores Éticos- 1h
- 1º E.S.O. A,B	Refuerzo de E.F. - 1h	2º E.S.O. B,C	PEVS – 1h
- 2º E.S.O. A,B	Refuerzo de E.F. - 1h		

3. Introducion:

A educación debe ter como meta fundamental o desenvolvemento da personalidade. É dicir, permitir un mellor axuste da conduta nas diferentes situacións nas que se enfrenta o alumno na súa situación cotiá.

Ten como fin, xunto coas demais áreas formativas, o desenvolvemento de todas as posibilidades do alumno na súa preparación xeral para a vida como persoa e como cidadán.

A Educación Física sería a ciencia de axudar ó individuo no desenvolvemento intencional, armonioso, natural e progresivo de todas as súas potencialidades e cualidades persoais, a través do movemento, e con especial atención a él.

As actividades físicas inciden sobre o individuo concebido na súa totalidade, e contribúe á formación da súa personalidade, axudándolle a realizarse física, intelectual e moralmente. Non se trata polo tanto dun novo aprendizaxe de movementos senón un camiño hacia a educación integral, que utiliza a actividade física como axente pedagóxico. O seu obxectivo é a persoa na súa globalidade, nas súas dimensións biolóxica, cognitiva, afectiva, relacional, expresiva e decisoria.

Actualmente, na práctica da E.F. dánse varias correntes:

- Deportiva
- Psicomotora
- Sociomotora
- Xogo
- Expresión corporal
- Activiades no medio natural

Na práctica, unha concepción unitaria da E. F., non é boa. Unha completa educación motriz, debe abarca-la todas. Ademáis, ésta disciplina esixe un cambio de óptica en todo o traballo educativo e non se concibe xa como unha materia aislada, senón como un campo de obxectivos propostos e específicos, pero armonizados con todo o proceso de ensinanza. Non existe unha programación oficial, estruturada por unidades didáctica cunha temporalización clara sobre a consecución destes obxectos xerais. Non obstante, esta programación terá un carácter aberto e estará fortemente marcada pola concepción que cada profesor teña da ensinanza, as características e innovacións dos alumnos, os medios disponibles e a elección das tarefas motrices que serven para desenrolar os contidos.

En todo caso, serán prioritarias as orientación e directrices formuladas dende este seminario, que guiará o proceso de ensinaza-aprendizaxe.

Existen diferentes posibilidades de programación:

- Programación de forma lineal.
- Programación por unidades didácticas.

As unidades didácticas, con obxectivos contidos e sentido en sí, son máis utilizadas en procesos didácticos, mentres que a programación lineal é máis propia do rendemento deportivo.

En atención ó proceso educativo integral, optaremos por unha programación por unidades didácticas máis adecuada os nosos plantexamentos iniciais.

Aclarados estes conceptos básicos, definiremos a programación como un proceso consistente en estruturar a labor educativa partindo dun coñecemento exhaustivo da realidade do alumno e o seu entorno, tendo en conta os contidos principias, dacordo coa metodoloxía, medios materiais dispoñibles, e en función dos obxectivos a alcanzar.

Cedeira é unha vila de 8000 mil habitantes con un nivel económico medio. En canto o seu alumnado e referente a E.F. o seu nivel é medio agás algun caso aillado. Na vila hai clubs deportivos de triathlon., badminton, natación e futbol

4. Obxetivos da educación secundaria obrigatoria:

A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver no alumnado as capacidades que lles permita:

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto as outras persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos 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 os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas outras persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos.

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

5. Obxetivos de Educación Física na etapa de educación secundaria obrigatoria.

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

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

6. Competencias Educativas da Etapa

Dentro da materia da Educación Física traballaranse as competencias clave relacionandoas cos contidos, criterios da avaliación e estándares de aprendizaxe:

- A) Competencia na comunicación lingüística: Avaliarase a habilidade para utilizar a linguaxe, expresar ideas e interactuar cos compañeiros de xeito oral ou escrito usando o vocabulario propio da materia.
- B) Competencia matemática e competencia básica en ciencia e tecnoloxía: Avaliarase a capacidade do razoamento matemático para resolver cuestións relacionadas coa condición física e a saúde e cálculo de parámetros básicos relacionados coas diferentes disciplinas deportivas. A ciencia utilizarase para os coñecementos relacionados co corpo humano e aspectos fisiolóxicos relacionados coa actividade física. A tecnoloxía para recoñecer os adiantos de medición e outros aspectos relacionados coa materia.
- C) Competencia Dixital: Implica o uso seguro e crítico das TIC para obter, analizar e intercambiar información relacionada coa actividade física, xogos e deportes.
- D) Aprender a Aprender: Implica que o alumno desenvolve a súa capacidade par iniciar o seu aprendizaxe, organizar as súas tarefas e tempo. Traballar de xeito individual e colectivo para conseguir o obxectivo.
- E) Competencia social e cívica: Desenvolver as capacidades para realcionarse cos compañeiros nas actividades propostas que impliquen colaboración respetando o nivel físico, deportivo e intelectual dos seus compañeiros e participar de modo activa e participativa e democrática na vida social e cívica.
- F) Sentido da iniciativa e espírito emprendedor : Implica as habilidades necesarias para relacionar os aspectos teóricos da materia cos práctica, desenvolver a creatividade e planificar e xestionar actividades lúdico físico deportivas.
- G) Conciencia e expresións culturais: Desenvolvemento da capacidade para apreciar a importancia da expresión a traveso da música, artes plásticas e escénicas.

7. 1º E.S.O.

7.1 Obxetivos 1º E.S.O.

1. Identificar e coñecer que exercicios serven para realizar quecementos xerais.
2. Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas neste primeiro curso, e sempre tendo en conta a mellora do seu nivel inicial de partida.
3. Identificar e utilizar as posturas corporais correctas na vida cotia.
4. Coñecer e empregar no medio natural, de forma sinxela, o manexo do plano, escala e compás así como adoptar unha actitude critica ante a falta de coidados e conservación do dito medio.
5. Empregar as habilidades específicas aprendidas en situacións reais de práctica, neste curso, prestando atención aos elementos de percepción e execución.
6. Practicar en situacións reais, xogos e deportes, aplicando as técnicas, elaborando estratexias de ataque e defensa e cumprindo as regras.
7. Participar de forma activa na realización de actividades físico-deportivas, respectando as regras e normas establecidas e responsabilizándose da adecuada utilización dos medios malcriáis e instalacións.
8. Identificar as manifestacións lúdico-deportivas propias de Galicia, coñecendo e practicando algún xogo popular infantil.
9. Manifestar estados emotivos e ideas e utilizar técnicas de expresión xestual, tanto individual como colectivamente.
10. Mostrar unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador.
11. Aceptar as diferenzas individuáis de habilidade e respectar a execución dos dernais, sen que sexan obxecto de discriminación por razóns de sexo, raza, condición física etc.

7.2. Contidos:

Bloque 1-3. Condición física e saúde y contidos comuns en E.F.

- O quencemento e o seu significado na práctica da actividade física.

- Execución de xogos e exercicios apropiados para o quencemento.
- Valoración do quencemento como hábito saudable ó comezo dunha actividade física.
- Realización de actividades de baixa intensidade na finalización da actividade física.
- Condición física. Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde.
- Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Realización de xogos para a mellora da condición física.
- Exercitación de posicións de corporais axeitadas na práctica de actividades físicas e en situacións da vida cotiá.
- Fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.
- Atención á hixiene corporal logo da práctica de actividade física

Bloque 4. Os Xogos e as actividades deportivas.

- O deporte como fenómeno social e cultural.
- Execución de habilidades motrices vinculadas a acción deportivas.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.
- As fases do xogo nos deportes colectivos: Concepto e obxectivos.
- Realización de xogos e actividades en que prevezan aspectos comúns dos deportes colectivos.
- Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.
- Valoración das actividades deportivas como unha forma de Mellorar a saúde
- Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.

- As actividades físico-deportivas no medio natural: Terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ó tipo de actividade recreativa proposta: Subir, transportar, remar, montar, en bicicleta...
- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: Iniciación á caballería básica e montaxe de tendas de campaña. A súa aplicación en diferentes contextos.
- Realización de itinerarios de curto percorrido, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.
- Adquisición de nocións básicas sobre seguridade, coñecemento de materiais e vestimenta necesaria.
- Desfrute con construción de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

Bloque 3. Actividades físicas artísticas e expresivas.

- O corpo expresivo: Postura, xesto e movemento. Aplicación da conciencia corporal nas actividades expresivas.
- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva do grupo.
- Combinación de distintos ritmos e manexo de diversos obxectos na realización de actividades expresivas.
- Realización de danzas sinxélas de carácter recreativo e popular.
- Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: Terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ó tipo de actividade recreativa proposta: Subir, transportar, remar, montar, en bicicleta...
- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: Iniciación á cabullería básica e montaxe de tendas de campaña. A súa aplicación en diferentes contextos.

- Realización de itinerarios de curto percorrido, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.
- Adquisición de nocións básicas sobre seguridade, coñecemento de materiais e vestimenta necesaria.
- Desfrute con construción de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

7.3. Contidos repartidos por avaliación:

1ª AVALIACION

- Acondicionamento básico xeral.
- Exercitación e desenvolvemento das capacidades físicas básicas. Resistencia aeróbica, velocidade, forza e flexibilidade.
- O quencemento. Realización práctica de quencementos xerais.
- Exercicios e xogos que desenrolem as capacidades físicas.
- O atletismo. Práctica e aprendizaxe.

2ª AVALIACION

- A hixiene postural. Desenvolvemento do equilibrio corporal: dinámico e estático.
- Exercitación da coordinación: global e segmentaria.
- Traballo das habilidades físicas básicas: desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos, recepcións.
- Execución e práctica dos principais xestos técnicos básicos do deporte colectivo de equipo como é o *hockey / floorball*.
- Desenrolo das capacidades físicas asociadas ó deporte colectivo do *hockey / floorball*.
- Traballo de iniciación ó quentamento específico.
- Práctica de xogos populares da nosa Comunidade.

3ª AVALIACION

- Exercitación de actividades de relaxación e control da respiración.
- Exercicios de comunicación a través da linguaxe corporal.
- Práctica de técnicas básicas de orientación.

- Execución e práctica dos principais xestos técnicos básicos do deporte colectivo de equipo como é o *baloncesto*.
- Desenvolvemento das capacidades físicas asociadas ó deporte colectivo do *baloncesto*.
- Práctica da habilidade segmentaria, os malabares.
- Práctica de diferentes xogos.

7.4. Criterios de avaliación:

1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.
2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.
3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.
4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.
5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.
6. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.
7. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.
8. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde

de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.

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

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

7.5.ESTANDARES DE APRENDIZAXE 1ºE.S.O.

1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados
2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas
3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.
4. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
5. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
6. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.
7. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas
8. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
9. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
10. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.
11. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección ción no seu contorno.
12. 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.
13. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

14. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.
15. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.
16. Colabora na realización de bailes e danzas.
17. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable
18. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.
19. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.
20. Iniciáase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
21. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
22. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
23. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
24. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.
25. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.
26. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación
27. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación
28. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas
29. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
30. Ser capaz de manter a carreira durante alo menos 15 minutos sen parar.

7.5.1. Secuenciación dos estándares de aprendizaxe e Competencias Básicas

Desenrolo da unidade. Actividades de ensinanza-aprendizaxe.1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,18,19,20,21, y 22. A,B,D,

1º Sesión: A sesión da presentación. Explicación dos obxectivos a conseguir. Nocións teóricas sobre a C.F. Quencemento.

2º Sesión: Desenrolo práctico dun quencemento de carácter xeral. Realización da ficha de control físico-deportivo.

3º Sesión: Acondicionamento físico xeral. Traballo a mans libres e por parexas. Exercicios creativos. Manter a F. C. 140-160 p/m. Parte final: Ex. Respiratorios e calmantes.

4º Sesión: Carreira continua e xogos de ritmo. Traballos a intensidade corrente e moderada.

5º Sesión: Entrenamento en circuito (1). Resistencia aeróbica.

6º Sesión: Preparación xeral da forza. Potencia, forza, e resistencia. *Exercicios en parexas.*

7º Sesión: Entrenamento en circuito (2). Resistencia aeróbica. Control das pulsacións.

8º Sesión: Coñecemento das partes do corpo onde traballamo-la flexibilidade. Exercicios individuais e por parexas.

9º Sesión: Desenrolo xeral da velocidade. Atención especial a velocidade de reacción e desprazamento.

10º Sesión: Realización de probas de avaliación. Test de valoración da C. F. Interpretación e explicación das mesmas. Valoración dos progresos acadados. Autovaloración.

Unidade didáctica nº 23,24,25 y 26. A,B,C,D.

Feitos, conceptos e principios.

- O movemento coordinado, equilibrio, destreza e axilidade.

- Factores que interveñen na adquisición correcta de patróns motores. Mecanismo de percepción, decisión, execución e control.

Procedementos:

- Coordinacións diversas.
- Antelación e control de unha resposta motora.
- Reproducción de patróns motores.
- Manexo con destreza de obxectos e instrumentos.
- Actividades ximnásticas globais. Saltos, movementos segmentarios. Equilibrios, trepas, sustentacións, xiros.
- Quencemento, relaxación e respiración.

Sesións:

- Nº 1. Presentación: Actividades de coordinación. Coordinación oculomanual. Coordinación oculopédica. Coordinacións globais. Ex. Manos libres, con balóns, con cordas.
- Nº 2. Coordinación. Cordas
- Nº 3. Posibilidades de movemento. Exes, e planos de movemento. Xiros globais nos tres exes.
- Nº 4. Habilidades ximnásticas globais. Exercicios de suelo. Rodamentos. Voltereta hacia delante agrupada e pernas rectas e xuntas. Voltereta hacia atrás agrupada en pernas separadas e extendidas.
- Nº 5. Habilidades ximnásticas globais. Voltereta lanzada hacia delante. Roda lateral a unha mau. Roda lateral.
- Nº 6. Habilidades ximnásticas globais. Equilibrio da cabeza e maus enlazando con voltereta agrupada hacia delante.
- Nº 7. Habilidades ximnásticas globais. Equilibrio da cabeza e maus enlazando con voltereta agrupada hacia delante.
- Nº 8. Equilibrio. Centro de gravidade. Equilibrio estático e dinámico.

Nº 9. Relaxación e respiración individual e por parexas. Ex de respiración

Unidade didáctica nº 3 9,17,18,19 y 20. A, B, D.

ACONDICIONAMENTO FÍSICO. DESENROLO DA FLEXIBILIDADE.

Obxectivos:

Progresar no desenvolvemento desta cualidade. Deter a perda progresiva da flexibilidade.

Feitos, conceptos e principios.

- Conceptos de flexibilidade das articulacións e elasticidade muscular
- Tipos de flexibilidade.
- Ventaxas dun programa de entreno da flexibilidade.

Procedimentos:

- Métodos dinámicos.
- Métodos estático-activos.

Sesións:

- Nº 1. Ex. Estiramento dinámico. Individuais e por parexas (1).
- Nº 2. Ex. Estiramento dinámico. Individuais e por parexas (2).
- Nº 3. Ex. De flexibilidade. Traballo con aparatos. Cordas, balóns.
- Nº 4. Traballo de flexibilidade con espaldeiras.
- Nº 5. Método estático-activo tabla de exercicios (1).
- Nº 6. Método estático-activo tabla de exercicio (2).

Unidade didáctica nº 4 18,19,20,21,22. A, B, C, D, E, F.

CONDICIÓN FÍSICA. DESENROLO DA RESISTENCIA ORGÁNICA.

Obxectivos:

Mellorar a resistencia dun alumno como cualidade que permite realizar un esforzo moderno e prolongado. Incrementa-las capacidades cardiovascular e pulmonar do alumno como fonte de saúde e calidade de vida.

Feitos, conceptos e principios.

- Conceptos de resistencia aeróbica.
- Coñecer os factores de que dependen.
- Comprende-los beneficios do seu entrenamiento.

Procedementos:

- Diferentes tipos de entrenamiento.
- Control de pulsacións.
- Experimentos dos cambios funcionais asociados ó esforzo.

Sesións:

- Nº 1. Carreira continua e xogo de ritmos.
- Nº 2. Entrenamento en circuito. Exercicios estimulantes do sistema cardiovascular.
- Nº 3. Fartlek sobre 2000 metros a intensidade moderada.
- Nº 4. Circuito de entrenamiento total.
- Nº 5. Test de Cooper.
- Nº 6. Circuito Transing de acondicionamento xeral e resistencia muscular.

Unidade didáctica nº 5.

XOGOS E DEPORTES. BALONCESTO 1 23,24,25,27,28 y 29. A, B, C, D, E, F, G.

A ensinanza-aprendizaxe das habilidades deportivas específicas e un contido habitual no plantexamento da E. F. na idade escolar. Ademáis estes contidos teñen un bo nivel de aceptación por parte dos alumnos, con contidos que en xeral poden considerarse gratificantes.

Obxectivos:

- Descubri-lo tempo.
- Practicar actividade deportiva.
- Aprendizaxe dunha habilidade específica.
- Aprendizaxe das técnicas específicas.

Feitos, conceptos e principios.

- Coñecementos da dispoñibilidade para a realización das prácticas deportivas.
- Coñecemento da posibilidade da realización das actividades deportivas por medio dunhas das técnicas específicas.
- Coñecemento das regras e normas do xogo.

Procedementos:

- Exploración das técnicas de execución.
- Mostra das execución correcta e adaptación a esta técnica.
- Práctica analítica e global das técnicas exportas.

Sesións:

Nº 1. Presentación. Aspectos históricos. Aspectos técnicos-tácticos e reglamentación máis importantes. Breve resume. Conceptos básicos.

Nº 2. Posición básica. Ensinanza dos fundamentos sen balón. Cambios de dirección. Cambios de ritmo. Paradas. Arrancadas. Pivotes e fintas.

Nº 3. Toma de contacto co balón. Formas creativas e xogos.

- Nº 4. Fundamentos. Posición defensiva. Desplazamentos.
- Nº 5. Fundamentos ofensivos. Dribiling. Cambios de dirección co balón. Cambio de man.
- Nº 6. Pases de peito, picado por encima da cabeza, lateral a unha man. Pase de béisbol.
- Nº 7. O tiro. As bandexas.
- Nº 8. Iniciación o xogo en equipos (1x 1; 2x 2, 3x 3)
- Nº 9. Iniciación o xogo en equipos (2). Autoavaliación de progresos

Unidade didáctica nº 6. A, D, F.

XOGOS E DEPORTES. ENSINANZA DUN DEPORTE INDIVIDUAL.

ATLETISMO 1. 13,14,15,23,24,25 y 26. A, B, C, D, E, F.

Obxectivos.

Introducir ó alumno nunha práctica deportiva de carácter individual. Iniciación á práctica básica das carreiras e lanzamentos.

Feitos, conceptos e principios.

- Coñecementos da técnica básica da carreira.
- Introducción á técnica do lanzamento de peso e disco.

Procedementos:

- Pedagogía da carreira. Exercicios de asimilación.
- Os lanzamentos a técnica do lanzamento de peso e disco.

Sesións:

- Nº 1. A carreira en xeral. Exercicios e xogos de asimilación. Fases da carreira.

- Nº 2. A carreira de velocidade. Fases da carreira de velocidade. A amplitude e a frecuencia. Exercicios de aplicación.
- Nº 3. A velocidade de reacción. Xogos de reacción.
- Nº 4. A saída de velocidade. Exercicios e xogos de aplicación.
- Nº 5. Carreiras de relevos.
- Nº 6. Os lanzamentos. O lanzamento de peso. Exercicios de asimilación.
- Nº 7. O lanzamento de disco. Exercicios de asimilación

Unidade didáctica nº 7.

EXPRESIÓN CORPORAL. 14,15 y 16. D, E, F, G.

Obxectivos:

Recoñecer, valorar e utilizar en diversas actividades as riquezas expresivas do corpo e o movemento como medio de comunicación e expresión creativa.

Feitos, conceptos, principios.

- Posibilidades de movemento e conductas posturais básicas
- Recoñecemento corporal.

Procedementos:

- Elementos básicos da expresión corporal, xesto e postura.
- Elementos asociados o movemento. Espacio e ritmo.
- Utilización das habilidades expresivas.

Nº de sesións 5

8. Segundo de E.S.O.

8.1. Obxectivos:

1. Confeccionar autónomamente un catálogo dos diferentes exercicios que se poidan utilizar para elaborar quecementos xerais.
2. Coñecer, identificar e incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, mellorando con respecto ao seu nivel de partida, realizadas por si mesmo e polos demais.
3. Empregar a respiración e a relaxación como técnica que favorece o autocontrol.
4. Utilizar as técnicas básicas das actividades no medio natural que se leven á práctica e adoptar unha actitude crítica ante a falta de coidado e conservación a que dito medio está sometido.
5. Empregar as habilidades específicas aprendidas en situacións reais de práctica, neste segundo curso, prestando atención aos elementos de percepción e execución.
6. Practicar, en situacións reais de práctica, xogos e deportes, aplicando as regras, a técnica, e elaborar estratexias de ataque e defensa.
7. Participar de forma activa na realización de actividades físico-deportivas, respectando as regras e normas establecidas e responsabilizándose da adecuada utilización dos malcriáis e instalacións.
8. Coñecer e practicar os xogos e deportes tradicionais galegos.
9. Manifestar, individual e colectivamente, estados emotivos e ideas e, se coñece, técnicas de expresión corporal mediante xestos, masaxes e posturas. Utilizar o espazo e o ritmo. E practicar actividades expresivas (mimo, danza,...) sinxelas en pequeno grupo ou individual, dándolle un matiz expresivo, e adaptando, se é o caso, a execución dos compañeiros.
10. Mostrar unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador.

8.2. Contidos:

Bloque 1. Condición física e saúde e contidos comúns.

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
- alización de xogos e exercicios aplicados ó quecemento. Recompilación destes.

- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.
- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.
- Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións da saúde.
- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.
- Realización de actividades con implementos.
- Relación entre hidratación e práctica de actividade física.
- Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.
- Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.

Bloque 2. Xogos e actividades deportivas.

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ó realizado no curso anterior.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. novos desafíos físicos cooperativos.

- Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persas e das establecidas polo grupo.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- O senderismo: Descrición, tipos de carreiro, material, e vestimenta necesaria.
- Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ó tipo de actividades recreativas proposta: nadar, esquiar, subir, remar....
- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación da caballería básica en deferentes conceptos.
- Respecto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades receptivas. Experimentación con construción de madeira e /ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos contornos.
- Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.

Bloque 3. Actividades físicas artísticas e expresivas.

- A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.
- Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ó dominio, ó control corporal e á comunicación cos outras persoas.
- Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.

- Realización de danzas so mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.
- Aceptación das diferentes individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.

8.3. Contidos repartidos por avaliación:

1ª AVALIACION

- Acondicionamento físico xeral.
- Exercitación e desenvolvemento das capacidades físicas básicas. Resistencia aeróbica, velocidade, forza e flexibilidade.
- O quencemento. Realización práctica de quencementos xerais e específicos.
- Exercicios e xogos que desenrolem as capacidades físicas.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.
- Hábitos de consumo perxudiciais para a saúde: tabaco, alcohol e estupefacientes.
- Actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.

2ª AVALIACION

- A hixiene postural. Desenvolvemento do equilibrio corporal: dinámico e estático.
- Exercitación da coordinación: global e segmentaria.
- Traballo das habilidades físicas básicas: desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos, recepcións.
- Execución e práctica dos principais xestos técnicos básicos do deporte colectivo de equipo como é o *Voleibol*.
- Desenrolo das capacidades físicas asociadas ó deporte colectivo do *Voleibol*.
- Traballo de iniciación ó quentamento específico.
- Práctica de xogos populares da nosa Comunidade.

3ª AVALIACION

- Exercitación de actividades de relaxación e control da respiración.
- Exercicios de comunicación a través da linguaxe corporal.
- Práctica de técnicas básicas de orientación.
- Execución e práctica dos principais xestos técnicos básicos do deporte de adversario como é o *Bádminton*.
- Práctica da habilidade segmentaria: os malabares.
- Desenrolo das capacidades físicas asociadas ó deporte colectivo do *Bádminton*.

- Práctica de diferentes xogos.

8.4. Criterios de avaliación:

1. Recoñecer e aplicar as actividades propias de cada unha das fases dos quencementos.
2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artísticas como formas de inclusión social, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas.
3. Recoñecer as actividades físico-deportivas como forma de ocio.
4. Controlar as dificultades e riscos durante as actividades físico-deportivas expresivas.
5. Usar as tecnoloxías da información e información como vehículo de aprendizaxe.
6. Utilizar técnicas de expresión corporal na interpretación de acción coa finalidade artística.
7. Recoñecer factores básicos de mecanismos de control de intensidade na actividade física relacionandoa coa saúde e alimentación.
8. Desenvolver as capacidades de acordo coas posibilidades persoais.
9. Resolver situacións motoras individuais aplicando a técnica e habilidades específicas.
10. Resolver situacións motoras de oposición e colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas.
11. Ser capaz de manter a carreira durante alo menos 15 minutos sen parar.

8.5. Secuenciación dos estándares de aprendizaxe e competencias básicas.

1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados
2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.

3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
4. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
5. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
6. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
7. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.
8. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
9. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
10. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
11. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
12. 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.
13. 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.
14. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
15. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.

16. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
17. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
18. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.
19. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
20. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.
21. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.
22. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
23. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
24. 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.
25. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
26. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
27. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
28. 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.
29. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.

30. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
31. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
32. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
33. 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.
34. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
35. Describe simplifícadamente 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.
36. 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.
37. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

Estructura.

Damos o traballo de C. F. unha importancia fundamental neste nivel, e irémolo desenrolando o longo de todo o curso.

O número e distribución das persoas variará en función de cómo se vaian acadando os obxectivos. En calquer caso o curso comezará cun acondicionamento básico xeral. Cada alumno contará cunha folla de traballo que deberá cumprimentar o longo de todo o ano.

Desenrolo da unidade. Actividades de ensinanza-aprendizaxe en relación cos estándares de aprendizaxe.

Unidade Didáctica nº 1 (1,2,3,4,5,7,9,10,11) A,D,F.

1º Sesión: A sesión da presentación. Explicación dos obxectivos a conseguir. Nocións teóricas sobre a C.F. Quencemento.

2º Sesión: Desenrolo práctico dun quencemento de carácter xeral. Realización da ficha de control físico-deportivo.

3º Sesión: Acondicionamento físico xeral. Traballo a mans libres e por parexas. Exercicios creativos. Manter a F. C. 140-160 p/m. Parte final: Ex. Respiratorios e calmantes.

4º Sesión: Carreira continua e xogos de ritmo. Traballos a intensidade corrente e moderada.

5º Sesión: Entrenamento en circuito (1). Resistencia aeróbica.

6º Sesión: Preparación xeral da forza. Potencia, forza, e resistencia. *Exercicios en parexas.*

7º Sesión: Entrenamento en circuito (2). Resistencia aeróbica. Control das pulsacións.

8º Sesión: Coñecemento das partes do corpo onde traballamo-la flexibilidade. Exercicios individuais e por parexas.

9º Sesión: Desenrolo xeral da velocidade. Atención especial a velocidade de reacción e desprazamento.

10º Sesión: Realización de probas de avaliación. Test de valoración da C. F. Interpretación e explicación das mesmas. Valoración dos progresos acadados. Autovaloración.

Unidade didáctica nº 2 (23, 24, 25, 26) A,D,E,F.

Feitos, conceptos e principios.

- O movemento coordinado, equilibrio, destreza e axilidade.
- Factores que interveñen na adquisición correcta de patróns motores. Mecanismo de percepción, decisión, execución e control.

Procedementos:

- Coordinacións diversas.

- Antelación e control de unha resposta motora.
- Reproducción de patróns motores.
- Manexo con destreza de obxectos e instrumentos.
- Actividades ximnásticas globais. Saltos, movementos segmentarios. Equilibrios, trepas, sustentacións, xiros.
- Quencemento, relaxación e respiración.

Sesións:

Nº 10. Presentación: Actividades de coordinación. Coordinación oculomanual. Coordinación oculopédica. Coordinacións globais. Ex. Manos libres, con balóns, con cordas.

Nº 11. Coordinación. Cordas

Nº 12. Posibilidades de movemento. Exes, e planos de movemento. Xiros globais nos tres exes.

Nº 13. Habilidades ximnásticas globais. Exercicios de suelo. Rodamentos. Voltereta hacia delante agrupada e pernas rectas e xuntas. Voltereta hacia atrás agrupada en pernas separadas e extendidas.

Nº 14. Habilidades ximnásticas globais. Voltereta lanzada hacia delante. Roda lateral a unha mau. Roda lateral.

Nº 15. Habilidades ximnásticas globais. Equilibrio da cabeza e maus enlazando con voltereta agrupada hacia delante.

Nº 16. Habilidades ximnásticas globais. Equilibrio da cabeza e maus enlazando con voltereta agrupada hacia delante.

Nº 17. Equilibrio. Centro de gravidade. Equilibrio estático e dinámico.

Nº 18. Relaxación e respiración individual e por parexas. Ex de respiración

Unidade didáctica nº 3 (9,17,18, 19, 20,) D,F.

ACONDICIONAMENTO FÍSICO. DESENERO DA FLEXIBILIDADE.

Obxectivos:

Progresar no desenrolo desta cualidade. Deter a perda progresiva da flexibilidade.

Feitos, conceptos e principios.

- Conceptos de flexibilidade das articulas e elasticidade muscular
- Tipos de flexibilidade.
- Ventaxas dun programa de entrenamiento da flexibilidade.

Procedimentos:

- Métodos dinámicos.
- Métodos estático-activos.

Sesións:

- Nº 7. Ex. Estiramento dinámico. Individuais e por parexas (1).
- Nº 8. Ex. Estiramento dinámico. Individuais e por parexas (2).
- Nº 9. Ex. De flexibilidade. Traballo con aparatos. Cordas, balóns.
- Nº 10. Traballo de flexibilidade con espaldeiras.
- Nº 11. Método estático-activo tabla de exercicios (1).
- Nº 12. Método estático-activo tabla de exercicio (2).

Unidade didáctica nº 4 (18,19,20,21,22) A,B,D,F.

CONDICIÓN FÍSICA. DESENERO DA RESISTENCIA ORGÁNICA.

Obxectivos:

Mellorar a resistencia dun alumno como cualidade que permite realizar un esforzo moderno e prolongado. Incrementa-la capacidade cardiovascular e pulmonar do alumno como fonte de saúde e calidade de vida.

Feitos, conceptos e principios.

- Conceptos de resistencia aeróbica.
- Coñecer os factores de que dependen.
- Comprende-los beneficios do seu entrenamiento.

Procedementos:

- Diferentes tipos de entrenamiento.
- Control de pulsacións.
- Experimentos dos cambios funcionais asociados ó esforzo.

Sesións:

- Nº 7. Carreira continua e xogo de ritmos.
- Nº 8. Entrenamento en circuito. Exercicios estimulantes do sistema cardiovascular.
- Nº 9. Fartlek sobre 2000 metros a intensidade moderada.
- Nº 10. Circuito de entrenamiento total.
- Nº 11. Test de Cooper.
- Nº 12. Circuito Transing de acondicionamento xeral e resistencia muscular.

Unidade didáctica nº 6 (23, 24, 25, 26, 13, 14, 15) A,B,C,D,F.

XOGOS E DEPORTES. ENSINANZA DUN DEPORTE INDIVIDUAL.

ATLETISMO 1.

Obxectivos.

Introducir ó alumno nunha práctica deportiva de carácter individual. Iniciación á práctica básica das carreiras e lanzamentos.

Feitos, conceptos e principios.

- Coñecementos da técnica básica da carreira.
- Introducción á técnica do lanzamento de peso e disco.

Procedementos:

- Pedagogía da carreira. Exercicios de asimilación.
- Os lanzamentos a técnica do lanzamento de peso e disco.

Sesións:

- Nº 1. A carreira en xeral. Exercicios e xogos de asimilación. Fases da carreira.
- Nº 2. A carreira de velocidade. Fases da carreira de velocidade. A amplitude e a frecuencia. Exercicios de aplicación.
- Nº 3. A velocidade de reacción. Xogos de reacción.
- Nº 4. A saída de velocidade. Exercicios e xogos de aplicación.
- Nº 5. Carreiras de relevos.
- Nº 6. Os lanzamentos. O lanzamento de peso. Exercicios de asimilación.
- Nº 7. O lanzamento de disco. Exercicios de asimilación

Unidade didáctica nº 7. (14, 15, 16) D,E,F,G.

EXPRESIÓN CORPORAL.

Obxectivos:

Recoñecer, valorar e utilizar en diversas actividades as riquezas expresivas do corpo e o movemento como medio de comunicación e expresión creativa.

Feitos, conceptos, principios.

- Posibilidades de movemento e conductas posturais básicas
- Recoñecemento corporal.

Procedementos:

- Elementos básicos da expresión corporal, xesto e postura.
- Elementos asociados o movemento. Espacio e ritmo.
- Utilización das habilidades expresivas.

Nº de sesións 5

9. Metodoloxía:

9.1. Liñas metodolóxicas:

Variará dependendo do nivel educativo que esteamos a traballar.

Será predominantemente activa. Durante os niveis máis atenderase desde o punto de vista da globalización, para ir encamiñando ó alumno hacia o metodo inductivo no que polo descubrimento atope as solucións axeitadas na práctica de exercicios, deportiva, etc...

Igualmente o deductivo tamén sera un soporte cando introduzcámolo tema explicando regras ou normas básicas da aprendizaxe.

9.2. Metodoloxía da avaliación:

- A avaliación será continua no que se refire á práctica. Haberá unha recuperación en cada trimestre para a parte teórica.
- A práctica comprende: Pruebas física traballo de clase, etc
- A nota divídese en: participación nas sesións 20%; Os contidos prácticos 50% e a teoría 30%.
- O material de educación física deberán coidalo e respétalo. Darlle o uso correcto.
- Os alumnos asistirán a clase vestidos con roupa deportiva adecuada e zapatillas.
- Os alumnos exentos da práctica, deberán facer unha unha ficha das sesións prácticas. Ademais terán que face-lo exame de teoría e presentar un traballo relacionado coa teoría da avaliación que corresponde.

- A xefatura de departamento farase cargo dos alumnos/as pendentes de cursos anteriores. Fará un seguimento dos traballos dos alumnos/as que o departamento estime necesarios. Se non son satisfactorios, teran un exame final.

Terán dereito a un exame final de teoría e de práctica. No caso de non superar esta proba, terán dereito a outra en setembro.



10. (3º E.S.O.)

10.1. Obxetivos:

- Coñecer e valorar os efectos beneficiosos que a práctica de actividade física teñe para a saúde individual e colectiva, os riscos e medidas hixiénicas.
- Practicar de forma habitual en actividades físico-deportivas co fin de mellorar as condicións da calidade de vida e de saúde
- Adquirir nocios da metodoloxía de adestramento da resistencia aeróbica, forza-resistencia e flexibilidade e empregar probas de avaliación para ditas capacidades.
- Realizar de forma autónoma quecementos xerais.
- Adoptar unha actitude crítica ante as prácticas que teñen efectos nocivos para a saúde.
- Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais e colectivas, aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos-tácticos en situacións de xogo e reais.
- Participar en xogos e deportes respetando as diferenzas de habilidades, con tolerancia e deportividade.
- Realizar actividades físicas-deportivas no medio natural, comprometéndose a súa conservación e coidado.
- Coñecer e utilizar técnicas de relaxación para reducir e aliviar tensións.
- Valorar, practicar e deseñar habilidades expresivas, danzas como medio de expresión e comunicación.

10.2. Contidos:

Bloque 1-3. Condición física e saúde e actividades comúns.

A) O QUECEMENTO:

- Efectos, elaboración e execución de quecementos xerais e práctica de quecementos específicos.

B) CAPACIDADES FÍSICAS:

- Probas de valoración individual das capacidades.
- Condición física.: Resistencia Aeróbica, Forza –Resistencia y Flexibilidade.
 - Concepto e clasificación.
 - Métodos de adestramento.
- Mellora e especialización das capacidades anteriormente nomeadas utilizando métodos tales coma: carrera contínua, adestramento total, fartlek e circuitos, que inclúen traballo individual, exercicios globais e localizados, traballo de autocarga, por parellas (asistidas, resistidas), balón medicinal e formas xogadas.
- Traballo da musculatura de sostén mediante traballo localizado, tanto de forza como de flexibilidade (métodos dinámicos e estáticos)

C) FUNDAMENTOS BIOLÓXICOS DA CONDUCTA MOTRIZ:

- Cálculo da intensidade e recuperación óptima de esforzo no traballo da resistencia, forza e flexibilidade.
- Efecto do traballo da resistencia aeróbica, forza e flexibilidade:
 - Adaptacións funcionais máis importantes do aparato cardiovascular, respiratorio e locomotor.
 - Beneficios, riscos e prevención
- Normas básicas para a inxesta de alimentos e reposición de líquidos antes, durante e despois do exercicio.

D) HÁBITOS SALUDABLES, PREVENCIÓN E RISCOS NA PRÁCTICA DE EXERCICIO FÍSICO:

- Posta en práctica de hábitos hixiénicos (muda e ducha).
- Idem cos hábitos posturais (exercicios de concienciación posturais, flexibilización e potenciación compensatoria)
- Prevención e tratamento básicos nas lesións leves e accidentes leves (rozaduras, vexigas, contusións)
- Actividades nocivas para a saúde (tabaco, alcohol, sedentarismo e mala alimentación)

E) RESPIRACIÓN E RELAXACIÓN:

- Prácticas de actividades de relaxación tras o exercicio físico.
- Práctica de actividades de contracción e descontracción como forma de iniciación a o método de Jacobson.
- Práctica dos diferentes tipos de respiración.

Bloque 4. Xogos e actividades deportivas.

A) CONSIDERACIONES BÁSICAS:

- Participación no desenvolvemento de actividades lúdicas deportivas organizadas polos seus compañeiros.
- Elaboración e experimentación de xogos e propostas de actividades aplicables a os deportes aue se están a traballar.

B) O DEPORTE CONVENCIONAL:

- Práctica de actividades encamiñadas a o aprendizaxe do *badminton* como deporte individual.
 - Aspectos técnicos básicos (posición, pres e desplazamentos) e específicos (saque, lob, clear, drive e deixadas)
 - Aspectos tácticos básicos (xogo alternativo, compensacion adiante-atrás, intentar desplazar a o rival, cubrir as zonas débiles...)

- Aspectos regulamentarios (realización de prácticas regulamentarias)
- Realización de actividades lúdicas e de aprendizaxe encamiñadas a o aprendizaxe do *baloncesto*:
 - Aplicación de fundamentos xerais do xogo en situacións modificadas.
 - Adquisición e perfeccionamento de habilidades específicas: formación de esquemas de execución (bote, pases, tiro, cambios de dirección, entradas a canasta, desmarques, técnicas defensivas a xogadores con e sin balón)
 - Utilización da técnica individual na resolución de problemas motores (técnica e táctica individual). Resolución de problemas motores diante un adversario en grupos reducidos.

C) XOGOS E DEPORTES TRADICIONAIS DE GALICIA:

- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais galegos e de Cedeira
 - Orixen e historia.
 - Dimensios e material.

Aspectos técnicos-tácticos e regulamentarios básicos

D) POSIBILIDADES QUE OFRECE O MEDIO NATURAL PARA REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS:

- Terra (senderismo, marchas de orientación escalada), aire e auga (actividades recreativas en piscina)
- Análisis das características do medio natural: topografía e recoñecemento de fomas e elementos da paisaxe.

E) TIPO DE ACTIVIDADES A REALIZAR NO MEDIO NATURAL:

- Adquisición de técnicas básicas que permiten situarnos no medio natural e desplazarnos nel.

- Lectura e interpretación de mapas, práctica de medición de distancias mediante pasos e coñecementos e utilización de recursos naturais nas actividades de orientación
- Idem có manexo da brúxula.
- Realización de rutas de sendeirismo aplicando a lectura de mapas e o código internacional de sinais.
- Realización de outras actividades no medio natural: actividades na piscina, e xogos na praia.

F) NORMAS BÁSICAS, MEDIDAS DE SEGURIDADE E 1º AUXILIOS

- Normas e regulamento para a realización de actividades:
 - Normas básicas sobre o regulamento de actividades de orientación e senderismo.
 - Normas de seguridade nas actividades de piscina e xogos na praia
- Aspectos a considerar na organización e planificación das actividades.
 - material, vestimenta e equipo para a práctica de actividades de orientación, senderismo, piscina e praia.
 - Medidas preventivas e 1º auxilios en todas as actividades desenvoladas neste apartado.

Bloque 4. Actividades artísticas expresivas

A) POSIBILIDADES QUE OFRECE O CORPO E O MOVEMENTO COMO ELEMENTOS DE EXPRESIÓN E COMUNICACIÓN:

- Práctica dirixida á tona da conciencia dos distintos espazos utilizados na expresión corporal (interior, físico, parcial e social)
 - Variación no nivel de execución, o desplazamento e colocación dos segmentos corporais.
 - Estructuración do espazo, cambiando a orientación o de dirección en cada cambio de secuencia.
 - Modificación das trayectorias e das formas do desplazamento.

B) MANIFESTACIÓN EXPRESIVAS CORPORAIS: TÉCNICAS EXPRESIVAS E O MOVEMENTO:

- Práctica de actividades nas que predomina o ritmo interno e a música úsase como fondo.
 - Utilización das técnicas básicas de relaxación, mediante actividades de relaxación e contracción (iniciación o m. de jacobson)
 - Utilización de técnicas de concentración e respiración (conciencia respiratoria)
 - Desenvolvemento dun mimodrama en grupos.
- Práctica de actividades nas que predomina o ritmo externo e a música úsase como guía.
 - Aprendizaxe dunha danza aeróbica e creación dun final para a mesma con dúas series como mínimo e destacando o seu valor expresivo

10.3. Criterios de avaliación:

1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.
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 con elas e aceptando as súas achegas.
3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.
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.

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.
6. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.
7. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.
8. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.
9. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.
10. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.
11. Ser capaz de manter a carreira durante alo menos 20 minutos sen parar.

10.4. Unidades didácticas. Secuenciación dos estándares de aprendizaxe e competencias básicas.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.
3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades
4. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a
5. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

6. . Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
7. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.
8. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
9. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
10. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas
11. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
12. 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.
13. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
14. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
15. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade
16. . Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
17. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
18. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.
19. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
20. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.
21. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.
22. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.
23. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.

24. 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.
25. . Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
26. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
27. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
28. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
29. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
30. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
31. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos
32. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación
33. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
34. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
35. Describe 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 seleccionadas.
36. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
37. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

1º avaliación: 26 sesiónes

- U.D. 1 “O quencemento” **3 sesiónes**. Este contido se traballará de xeito transversal durante todo o curso. **1,2 y3 A,B,D**

- U.D.2 “Saude, nutrición e primeiros auxilios” **2 sesións**. Esta unidade didáctica traballarase na aula. **9,10,11,12 y 27 A,B,D**
- U.D.3 “A Resistencia aeróbica e a Flexibilidade” **7 sesión**. Traballaremos os diferentes métodos de ditas capacidades: **19,20,21,22,23,24,25,26,27 y 28 A,B,D.F**
 - Sesión1: Xogos de resistencia, estiramientos activos individuais
 - Sesión 2 : A carrera contínua , estiramientos individuais pasivos nas espaldeiras
 - Sesión 3 : O fartlek por distancia.estiramientos pasivos por parellas
 - Sesión 4: O fartlek por tempos. P.N.F:
 - Sesión 5: O adestramento total
 - Sesión 6. Circuito de resistencia, estiramientos por parellas nas espaldeiras
 - Sesión 7: O sistema natural
- U.D.4 “ A forza Resistencia” **4 sesións.19,20,21,22,23,24,25,26,27 y 28 A,B,D,F**
 - Sesión 1: Autocargas
 - Sesión 2: Circuito
 - Sesión 3: Balón medicinal
 - Sesión 4: Xogos
- Haberá **unha sesión** adicada a unha proba escrita cós contidos das unidades 3 e 4
- Haberá **duas sesións** adicadas a probas físicas.
- U.D. 5 “ O badminton” **7 sesiónes 29,30,31 y 32 A,B,C,D,E,F**
 - Sesión1: Xogos de iniciación (o agarre e desplazamentos)
 - Sesión2 : O Clear, e o saque

- Sesión 3: Deixadas curta, larga e o Lob
- Sesión 4: 1x1 Iniciación ao arbitraje
- Sesión 5: 1x1 maestro aprendiz
- Sesión 6: Preparación proba práctica
- Sesión 7: Proba práctica.

2ª Evaluación: 24 sesións

- U.D.6 “Baloncesto” **11 sesións 6,7,29,30,31,32,34,35,36,y 37. C,D,E, F**
 - Sesión 1: “Xogos cooperativos”
 - Sesión 2: “Xogos cooperación-oposición”
 - Sesión 3: “A técnica defensiva”
 - Sesión 4: “O Bote”
 - Sesión 5: “Pase e tiro”
 - Sesión 6: “Entradas e xogos en situación 2x2 3x3”
 - Sesión 7: “Iniciación a defensa colectiva 4x4 “
 - Sesión 8: “Circuíto técnico”
 - Sesión 9: “Preparación examen”
 - Sesión 10: “Proba práctica”
 - Sesión 11: “Proba escrita”
- U. D. 7 “Xogos da zona” **4 sesións 7,8,14,29,33 y 37. A,C,D,E,F**
 - Sesión 1: Presentación da ficha de xogos populares de Cedeira
 - Sesión 2: Xogos galegos.
 - Sesión 3. Xogos da zona de Cedeira.
 - Sesión 4: Xogos da zona de Cedeira

Estas dúas sesións as impartirán os alumnos, previa búsqueda de información, mediante a ficha.

- U.D. 8: “O Acrosport” **9 sesións 13,14,15 y 18 A,E,F,G**

- Sesión 1 : Vídeo
- Sesión 2. Colocación segmentaria e desplazamentos
- Sesión 3: Figuras de 2.
- Sesión 4. Figuras de 3 e 4
- Sesión 5: Figuras de 5 e 6
- Sesión 6: Preparación da coreografía
- Sesión 7: Preparación da coreografía
- Sesión 8: Preparación da coreografía
- Sesión 9: Representaciones grupales das coreografías.

3ª Evaluación: 22 sesiones.

- U.D.9: “Orientación” 6 *sesións* 7,8,9,29 y 33 A,C,D,F
 - Sesión 1: Xogos de orientación
 - Sesión 2: Xogos de interpretación de signos.
 - Sesión 3: A Jinkana
 - Sesión 4: Elaboración de mapa.
 - Sesión 5: Preparación e saída’.
 - Sesión 6: Saída de senderismo.
- U.D.10: “A relaxación” 3 *sesión* 9 y 27 E,G
 - Sesión 1: Xogos de autoxestión
 - Sesión 2: Xogos de imaxinación creativa
 - Sesión 3: Iniciación ó M. de jacobson.
- U.D.11: “Posibilidades lúdicas” 4 *sesións* 4,5 y 6 A,D,E,F
 - Sesión1: Grandes xogos
 - Sesión 2. Xogos predeportivos.
 - Sesión 3: Xogos de campamento
 - Sesión 4: Xogos de praia.

11. 4º de E.S.O.

11.1. Obxectivos:

- Coñecer e valorar os efectos beneficiosos da práctica de actividade física teñe para a saúde física e psíquica individual e colectiva, seus riscos, precaucións e medidas hixiénicas.
- Practicar de xeito habitual actividades físico deportivas co fin de mellorar as condicións da calidade de vida e de saúde.
- Valorar o estado da suas capacidades físicas e habilidades motrices específicas
- Planificar e levar a cabo actividades físico-deportivas que lles permitan satisfacer a suas propias necesidades.
- Coñecer e practicar algún deporte individual e de equipo , aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos ensituacións reais de xogo
- Participar con independencia do nivel alcanzado e xogos e deportes, desenrolando actitudes de cooperación e respecto, valorando os seus aspectos de relación
- Desenrolar actividades recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa planificación e execución e utilízalas como recurso do tempo de lecer.
- Coñecer e utilizar técnicas básicas de relaxación e respiración como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico deportiva.
- Realizar actividades físico deportivas no medio natural que teñam baixo impacto ambiental, contribuíndo a súa conservación e mellora
- Diseñar e realizar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación e expresión creativa.

11.2. Contidos:

Bloque1: Actividade física e saúde e contidos común en educación física:

A) O QUECEMENTO:

- O quecemento específico, a súas pautas para a súa elaboración. Realización e posta en práctica de quecementos despois do análise da actividade física que se vai a realizar.

B) CAPACIDADES FÍSICAS:

- Proba de valoración individual das capacidades.
- Mellora e especialización da resistencia aeróbica: práctica de carrera contínua, fartlek, adestramento total. Elaboración e posta en marcha dun plan de traballo para a mellora da resistencia aeróbica persoal.
- Mellora e especialización da forza resistencia mediante a práctica de adestramento total e circuitos que incluírán exercicios globais e locais, individuais e por parellas, con o sin imlemento, có propio peso do corpo e con axuda- oposición dun compañeiro.

C) FUNDAMENTOS BIOLOXICOS DA CONDUCTA MOTRIZ:

- Cálculo da intensidade, duración e recuperación óptima do esforzo no traballo da resistencia aeróbica e forza resistencia, así como a aplicación dos principios de adestramento na elaboración e posta en práctica dun plan de traballo có fin de mellorar ditas capacidades.
- Efectos sobre o estado de saúde: beneficios e riscos, indicacións e contraindicacións mais importantes no traballo de ditas capacidades.

D) HÁBITOS SAUDABLES, PREVENCIÓN E RISCOS NA PRÁCTICA DO EXERCICIO:

- Posta en marcha de hábitos hixiénicos: cambio de roupa e ducha.
- Posta en práctica de hábitos posturales como medida preventiva o correctiva ante posibles patologías que afecten á c.v. e membros inferior e superior.
- Coñecemento e crítica ante actividades nocivas para a saúde: tabaco, drogas, sedentarismo, mala alimentación....

E) RESPIRACIÓN E RELAXACIÓN:

- Práctica de exercicios de soltura muscular tras o exercicio físico.
- Actividades de contracción e descontracción muscular e de sugestión (pesadez, calor...) como forma de iniciación a o M. de Shulz e Jacobson

- Práctica de diferentes tipos de respiración e concienciación da súa aplicación nas situacións requeridas.

Bloque 2. xogos e actividades deportivas:

A) CONSIDERACIONES BÁSICAS:

- Planificación, organización e dirección de actividades lúdicas-deportivas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes de Galicia e de Cedeira, así como do seu regulamento.

B) DEPORTE CONVENCIONAL:

- Perfeccionamento das modalidades do atletismo referidas a aspectos regulamentarios relacionados co marco da competición, límites da técnica e sistemas de medición nas probas de velocidadee, relevo, vallas e marcha.
- Realización de actividades cooperativas-competitivas dirixidas ó aprendizaxe e perfeccionamento técnico-táctico do *voley*:
 - Adquisición e perfeccionamento das habilidades específicas: toque de dedos e de mans baixas e iniciación ó remate e bloqueos.
 - Aplicación de fundamentos xerais do xogo en situacións modificadas.
 - Axuste das repostas motrices individuais ás estratexas do grupo. Táctica colectiva.
 - Iniciación a os sistemas de recepción 1-3-2 e a o sistema defensivo 3-2-1 e 3-1-2
 - Realización de prácticas de arbitraje.

C) ACTIVIDADES E DEPORTES RECREATIVOS:

- Coñecemento e práctica de actividades recreativas de lecer: Indiaka, floorball, frisbee:
 - Orixe e historia
 - Terreno e material

- Aspectos técnico-táctico e regulamentarios.

D) ACTIVIDADES A REALIZAR NO MEDIO NATURAL:

- Xeneralidades.
 - Análisis das características do medio natural: topografía e recoñecimento das formas e elementos da paisaxe. Utilización nos percorridos de orientación, excursios realiadas.
- De orientación:
 - Perfeccionamento na utilización das técnicas de orientación
 - Realización de percorridos de orientación en grupos reducidos interpretando mapas específicos e localzando controles seguindo a simboloxía internacional (tarxetas de control)
- De desplazamiento:
 - Experimentación de técnicas que nos permita desplazarnos no medio acuático.
 - Participación na organización de actividades no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información
- Permanencia:
 - Recursos, lugares e instalacións a ter en conta á hora de permanecer no medio: comunicacións, servizos, urxencias, transporte, horarios....

E) NORMATIVA, MEDIDAS DE SEGURIDADE E 1º AUXILIOS:

- Carreras de orientación: reglamento, vestimenta, normas de seguridade..
- Medidas preventivas e 1º auxilios.

Bloque 3.Expresión Corporal

A) PRÁCTICA DE ACTIVIDADES NAS QUE PREDOMINA O RITMO INTERNO E A MÚSICA ÚSASE COMO FONDO O SOSTÉN:

- Práctica de actividades de contracción e descontracción como iniciación ó M. de jacobson.
- Práctica de actividades de suxestión como iniciación ó M. de shulz.

B) PRÁCTICA DE ACTIVIDADES NAS QUE PREDOMINA Ó RITMO EXTERNO E A MÚSICA ÚSASE COMO GUÍA:

- Progresión para a elaboración do diseño dunha coreografía de danza aeróbica.
- Creación dunha coreografía de oito series musicais cun inicio e un final, incluíndo e tendo en conta o tempo, o espazo e a intensidade.

11.3. Unidades didácticas: Secuenciación dos estándares de aprendizaxe e competencias básicas:

Bloque 1: Aspectos comúns da Actividad Física:

1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.
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.
3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.
4. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.
5. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.
6. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.

7. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.
8. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.
9. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
10. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
11. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
12. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.
13. 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.
- 14 Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.
15. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
16. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
17. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas:

18. 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.

19. 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.

20. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.

Bloque 3. Actividade física e saúde:

21. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.

22. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.

24. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.

25. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.

26. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.

27. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.

28. 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.

29. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas:

30. 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.

31. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
32. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
33. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
34. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.
35. 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.
36. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
37. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.
38. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
39. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
40. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.
41. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.

1ª Evaluación: 26 sesións

- U.D.1: “O quecemento: **4 sesións 1,2,3 A,B,D**
 - Sesión 1: Realización do quecemento xeral.
 - Sesión 2: O quecemento específico.

- Sesión 3: Batería de exercicios de mobilidade articular.
- Sesión 4: Batería de exercicios de estiramientos musculais.
- U.D.2: “A Resistencia aeróbica: 8 sesións 7,8,9,21,26,27 A,B, F
 - Sesión 1: A resistencia aeróbica, teoría
 - Sesión 2: Carrera contínua
 - Sesión 3: Carrera contínua
 - Sesión 4: Fartlek
 - Sesión 5: Adestramento total
 - Sesión 6: Xogos de resistencia
 - Sesión 7: Courss navet
 - Sesión 8: Cours navet
- U.D.3: “A forza” 9 sesións 7,8,9,21,22,25,26,27,28 A,B,F
 - Sesión 1: Teoría
 - Sesión 2: Autocargas e xogos por parellas
 - Sesión 3: Balón medicinal
 - Sesión 4: Circuito
 - Sesión 5: Bancos suecos
 - Sesión 6: Traballo asistido-resistido por parellas
 - Sesión 7: Probas físicas
 - Sesión 8: Probas físicas
 - Sesión 9: Examen teórico de forza e resistencia
- U.D.4: “A saúde” 5 sesións 10,11,12,13,14,15,16,17,23,24 A,C, E,F
 - Sesión 1: Actividades nocivas para a saúde
 - Sesión 2: Alimentación equilibrada

- Sesión 3: Mesa redonda
- Sesión 4: Actividades de contracción e descontracción; M. de Shulz
- Sesión 5: Actividades de suxestión; M. de Jacobson
- As sesións desta U.D. serán impartidas ó longo da 1ª Evaluación

2ª Evaluación: 24 sesións

- U.D.5: “O Atletismo” **9 sesións 26,28,29,30,33,34 B,C,D,E**
 - Sesión 1: Visualización D.V.D
 - Sesión 2: A velocidade (frecuencia e amplitude de zancada)
 - Sesión 3: 50m e saídas
 - Sesión 4: Pase de vallas
 - Sesión 5: Técnica e regulamentación da proba de vallas
 - Sesión 6: Os relevos
 - Sesión 7: O regulamento e cronometraxe
 - Sesión 8: Torneo
 - Sesión 9: Torneo
- U.D. 6: “Xogos alternativos” **11 sesións 26,28,29,30,32,33,34,35 C,D,E,F**
 - Sesión 1: o floorball
 - Sesión 2: Os implementos
 - Sesión 3: Campo de xogo e subespacios
 - Sesión 4: O xogo
 - Sesión 5: A Indiaka
 - Sesión 6: 4x4
 - Sesión 7: A red
 - Sesión 8: O xogo

- Sesión 9: Torneo floorball
- Sesión 10: Torneo Indiakas
- Sesión 11: Finais
- U.D.7: Xogos galegos: **4 sesións 26,28,29,30^a,C,D,E**
 - Sesión1: Presentación de fichas
 - Sesión 2: A petanca, bolos e zancos
 - Sesión 3: Xogos de Cedeira
 - Sesión 4: Xogos de Cedeira
 - Sesión 5: As sesións 3 e 4 impartiranllas os alumnos despois dun traballo de investigación

3ª Evaluación: 22 sesións

- U.D. 8: “O Voley” **9 sesións 26,28,29,30,32,33,34,35,37 B,D,E,F**
 - Sesión1: Toque de dedos e mans baixas
 - Sesión 2: Saque e recepción
 - Sesión 3: 3x3 con red
 - Sesión 4: Iniciaión defensiva
 - Sesión 5: Iniciación ao sistema de recepción 1-3-2
 - Sesión 6: Situación real de xogo
 - Sesión 7: Situación real de xogo
 - Sesión 8: Práctica de arbitraje
 - Sesión 9: Examen Práctico
- U.D.9: “A danza aeróbica” **7 sesións 26,28 D,E,F,G**
 - Sesión 1: Aprendizaxe do 1º oito
 - Sesión2: Aprendizaxe do 2º oito

- Sesión 3: Creación do 3º oito
- Sesión 4: Creación do 4º oito
- Sesión 5: Creación do principio e final
- Sesión 6: Preparación examen
- Sesión 7: Exposición coreografías

- U.D. 10: “Carrera de orientación” **3 sesións 26,28,29,30,31,39,40 C, E,F**
 - Sesión 1: Xogos de interpretación de señais
 - Sesión 2: Rutas polo centro
 - Sesión 3: Carrera de orientación

- U.D.11: “Xogos na praia” **3 sesións 26,28,29,30,31,39,40 B, E,F,**
 - Sesión 1: Xogos aplicados para a praia
 - Sesión 2: Pautas organizativas
 - Sesión 3: Xogos na praia
 - Esta U.D: valorarase na derradeira sesión na praia, onde os alumnos de 4º planificarán e organizarán os xogos dirixidos a os alumnos de 1º da E.S.O.

11.4. Criterios de avaliación;

Bloque 1: Aspectos comunes de la actividad física:

1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzo
2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.

3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.
4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.
5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.
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.
7. Ser capaz de manter a carreira durante alo menos 15 minutos sen parar.

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.

Bloque 3. Actividade física e saúde

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

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.

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.

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.

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

12. Metodoloxía

12.1. Liñas metodolóxicas.

Os contidos a desenrolar, así como os obxetivos perseguidos serán os que nos hagan optar polos diferentes métodos, técnicas, estilos...empregaremos tanto formas de enseñanza aprendizaxe baseadas na recepción como no descubrimento. Así, recurrirase, según as necesidades, a instrucción directa o á búsqueda.

As estratexias na práctica mais usadas serán as globais, sobre todo as de tipo intermedio, con polarización de atención e con modificación da situación real, buscando con elo, que os aprendizaxes estén o mais contextualizados posible. Nalgúns casos empregaremos as analíticas, xa sexan por razóns de seguridade, de gran dificultade o por existir unha solución de probada eficacia. Debe primar a adaptación das estratexias as necesidades requeridas polo alumno e a terea e non ó revés.

Para a organización da clase usaremos estilos como a asignación de tarefas e os grupos de nivel, a inclusión, a enseñanza recíproca, o descubrimento guiado e a resolución de problemas. Preténdese que o número de decisións a tomar polos alumnos tanto antes, como durante e o finalizar a súa actuación sexa cada vez maior. As tarefas a emregar serán de diferentes tipos: definidas, semidefinidas y no definidas.

A o largo do curso irémonos decantando, cada vez mais por métodos, estratexias e forma de organización que lle permita o alumno irse emancipando, sendo cada vez máis autónomo e responsable da súas accións.

12.2. Metodoloxía da avaliación: concreción metodolóxica de E.F.

A hora de valorar o que fan os alumnos, hai que establecer o qué, o cándo e o cómo o farei.

O que vou avaliar será: a súa participación activa nas clases, a súa actitude hacia a materia e os seus compañeiros, o seu comportamento, ó uso que fai do material e das instalacións, o seu rendimento no emprego dos contidos procedimentais e o seus conhecimentos teóricos. Trátase de incluír na valoración os logros nos distintos tipos de obxetivos: motores, cognitivos, afectivos de relación interpersonal e de inserción social.

No referente o cuando, farei unha *evaluación inicial* na que se verá o estado da súa condición física e a súas habilidades motrices básicas e específicas. Para elo empregaremos diferentes probas físicas e actividades que nos permitan ter unha referencia para elaborar unidades didácticas adecuadas. O longo do ano realizaremos un seguimento constante con observacións e anotacións dos diversos aspectos nunha ficha individual do alumno contribuíndo á *evaluación formativa*, que incidirá nas decisións que temos para elaborar fichas, variacións de actividades, metodoloxía ...; o finalizar faremos unha *evaluación final* para comprobar o grado de consecución de obxetivos.

12.3. Metodoloxía da avaliación: materiais e recursos didácticos.

O como, farase de xeito subxetivo e obxetivo recurrido así as técnicas e procedementos de observación como de experimentación utilizando instrumentos variados que van acorde cos tipos de avaliación, contidos, actividades, alumnos... Para iso empregaremos: test de condición física, probas de execución, fichas de observación, listas de control, diarios e informes, probas escritas e realización de traballos na clase e fora dela. Recurriranse nalgúns casos a autoevaluación e coevaluación, buscando con isto a súa implicación persoal, espírito crítico e autonomía.

Nos puntos seguintes resúmese o dito nos párrafos anteriores dirixidos a os alumnos da ESO e bachiller:

12.4. Indicadores para avaliar o proceso de ensino de E-A

- En cada avaliación clasificaráse: un 20% o grao de participación; 50% procedementos e un 30% a teoría. (poderán modificar os % según a u.d.)
- A práctica comprende: Probas físicas e deportivas, según os contidos da unidade didáctica
- A participación na materia comprende: realización das prácticas, coidado do material, actitude na clase, convivencia cos compañeiros e profesor, puntualidade, traido do material...

- A teoría serán tanto os traballos, como as probas teóricas, tanto orales coma escritas relacionadas cos contidos de cada unidade didáctica da avaliación.
- O material de educación física deberán coidalo e respétalo. Darlle o uso correcto.
- Os alumnos asistirán a clase vestidos con roupa deportiva adecuada e zapatillas. O finalizar a práctica asearanse e mudarase, como mínimo a camiseta.
- Os alumnos exentos da práctica puntualmente por algún motivo xustificado, deberán facer unha ficha das sesión prácticas realizadas polos compañeiros ou colaborar na medida do posible no desenrolo das sesión. Se o motivo que impide realizar as prácticas é prolongado faranse as adaptación pertinentes para poder avaliar a os alumnos.
- Se non se pode levar a cabo alguna das unidades didácticas programadas, avaliarase proporcionalmente entre as unidades didácticas que sí se desenrolaron.

12.5. Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes:

- A Xefatura de departamento supervisará e o profesor do curso farase cargo dos alumnos/as pendentes de cursos anteriores. Como regra xeral se o alumno aproba a avaliación no curso que está facendo suporá o aprobado da pendente, se e necesario asignarase traballo adicional no caso de que os contidos da avaliación tiveran que complementarse, o profesor do curso fará un seguimento dos traballos dos alumnos/as que o departamento estime necesarios. Se non son satisfactorios, terán un exame final.

13. 1º de bacharelato.

13.1. Obxectivos:

O ensino da Educación física no bacharelato terá como obxectivo o desenvolvemento da seguintes capacidades:

1. Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular da actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
2. Elaborar e poñer en práctica un programa de actividade física e saúde, incrementando as calidades físicas implicadas, a partir da avaliación do estado inicial.
3. Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas.
4. Resolver situacións motrices deportivas, dando prioridade á toma de decisións e utilizando elementos técnicos aprendidos na etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural, demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
6. Adoptar unha actitude crítica #ante as prácticas sociais que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
7. Diseñar e practicar, en pequenos grupos, composicións con ou sen base musical, como medio de expresión e de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma a actividade física e as técnicas de relaxación como medio de coñecemento persoal e como recurso para reducir desequilibrios e tensións producidas na vida diaria.

13.2. Contidos:

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.

2. Saídas profesionais.
3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.
4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.
5. Integración social nas actividades físico-deportivas.
6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.
7. Xogo limpo como actitude social responsable
8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas

BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.
2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.
3. Alimentación e actividade física.
4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.
5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.
6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.
7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.
8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.
9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.
10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.
2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas

etapas anteriores.

3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.
4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.

13.3. Programación por unidades didácticas: secuenciación dos estándares de aprendizaxe e competencias básicas:

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.
2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.
3. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo
4. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas
5. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas
6. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas
7. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
8. . Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.
9. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.
10. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.
11. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.
12. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.
13. . Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.

14. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.
15. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.
16. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.
17. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.
18. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.
19. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.
20. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.
21. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.
22. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.
23. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.
24. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.
25. . Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.
26. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.
27. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.
28. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.
29. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.
30. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.
31. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.

1ª Evaluación: 26 sesións

- U.D.1 “A saúde” **3 sesións 2,3,4,5,13,14,15 y 16 A,B,E,F**
 - Sesión 1: Alimentación, descanso e vida activa.
 - Sesión 2: Droga e tabaquismo.
 - Sesión 3: Mesa redonda.

- U.D.2 “Resistencia aeróbica” **5 sesións 17,18,19,20 y 21ª,B,D,E**
 - Sesión 1: Carrera contínua.
 - Sesión 2: Fartlek extensivo
 - Sesión 3: Adestramento total
 - Sesión 4: Circuito de resistencia.
 - Sesión 5: Xogos

- U.D.3 “Forza e flexibilidade” **6 sesións 17,18,19,20 y 21 A,B,D,E**
 - Sesión 1: Xogos por parellas.
 - Sesión 2: Grandes xogos e estiramientos individuais activos.
 - Sesión 3: Autocargas e estiramientos individuais pasivos.
 - Sesión 4: Traballo por parellas asistido e resistido, P.N.F:
 - Sesión 5: Circuito
 - Sesión 6: balón medicinal e estiramento por parellas pasivo

- U.D.4 “Resistencia anaeróbica” **4 sesións 17,18,19,20 y 21 A,B,D,E**
 - Sesión 1: Adestramento por series.
 - Sesión 2: Adestramento por repeticións
 - Sesión 3: Fartlek intensivo.
 - Sesión 5: Circuito de velocidade.

- U.D.5 “Planificación adestramento” **3 sesións 1,8,9,13,19,20,21 y 23 B,C,D, E,F**

- Sesión 1: Capacidades físicas e métodos de adestramento.
- Sesión 2: Principios de adestramento.
- Sesión 3: Simulación dun ciclo
- **U.D.6 “Posibilidades lúdicas” 5 sesión 1,6,7,16,17 y 22 A,E,F**
 - Sesión 1: Grandes xogos.
 - Sesión 2: Xogos de campamento.
 - Sesión 3: Xogos na praia.
 - Sesión 4: Xogos predeportivos.
 - Sesión 6: Jinkana de xogos.

2ª evaluación. 24 sesións

- **U.D.8” O Disco” 7 sesión 8,9,23,24,26 y 28 A,C,D,E,F**
 - Sesión 1: Vídeo e presentación.
 - Sesión 2: Familiarización có implemento
 - Sesión 3: pases e recepcios
 - Sesión 4: Xogos de defensa adaptados (4x4)
 - Sesión 5: Xogos adaptados de cooperación-oposición (5x5)
 - Sesión 6: Ultimatum
 - Sesión 7: Proba teórica-práctica
- **U.D.9 “O rugby” 12 sesións 3,4,24,25,27,28,29,30 y 31 D,E,F**
 - Sesión 1: Xogos predeportivos.
 - Sesión 2: O pase carón atrás

- Sesión 3: Agrupacións dinámicas.
- Sesión 4: Xogo de línea
- Sesión 5: Agrupacións estáticas.
- Sesión 6: Línea e dianteira.
- Sesión 7: Defensa
- Sesión 8: Xogos de cooperación-oposición
- Sesión 9: O Rugby adaptado e arbitrase.
- Sesión 10: Preparación proba práctica
- Sesión 11: Proba final
- Sesión 12: Proba final

3ª Evaluación: 22 sesións **26,29 y 30 C,D,E,F**

- U.D. 10: “O Voley” **9 sesións 26,28,29,30,32,33,34,35,37 B,D,E,F**
 - Sesión 1: Toque de dedos e mans baixas
 - Sesión 2: Saque e recepción
 - Sesión 3: 3x3 con red
 - Sesión 4: Iniciaión defensiva
 - Sesión 5: Iniciación ao sistema de recepción 1-3-2
 - Sesión 6: Situación real de xogo
 - Sesión 7: Situación real de xogo
 - Sesión 8: Práctica de arbitrase
 - Sesión 9: Examen Práctico

- U.D.11 “O senderismo e o Rafting” 7 *sesións*
 - Sesión 1: Pautas para a organización de actividades.
 - Sesión 2: A vestimenta e equipación
 - Sesión 3: Simbología internacional de orientación.
 - Sesión 4: Carreira de orientación.
 - Sesión 5: O Rafting.
 - Sesión 6: Practica (un día fora do centro)
 - Sesión 7: Entrega de memorias e mesa redonda.

- U.D.12 “Xogos na praia” 6 *sesións* 17,20,22,24 y 30 C,D,E,F
 - Sesión1: Normas de seguridade, equipamento e organización.
 - Sesión 2: Mostra dos xogos na clase
 - Sesión 3: Mostra dos xogos na clase.
 - Sesión 4: Carteles.
 - Sesión 5: Xogos na praia.
 - Sesión 6: xogos na praia.

13.4. Criterios de avaliación:

1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física

2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.
3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física
4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.
5. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.
6. saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións. saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.
7. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.
8. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.
9. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.
10. Ser capaz de manter a carreira durante alo menos 20 minutos sen parar.

14. Metodoloxía 1º bacharelato.

14.1. Liñas metodolóxicas na enseñanza- aprendizaxe:

Os contidos a desenrolar, así como os obxetivos perseguidos serán os que nos hagan optar polos diferentes métodos, técnicas, estilos...empregaremos tanto formas de enseñanza aprendizaxe baseadas na recepción como no descubrimento. Así, recurrirase, según as necesidades, a instrucción directa o á búsqueda.

As estratexias na práctica mais usadas serán as globais, sobre todo as de tipo intermedio, con polarización de atención e con modificación da situación real, buscando con isto, que os aprendizaxes estén o mais contextualizados posible. Nalgúns casos empregaremos as analíticas, xa sexan por razóns de seguridade, de gran dificultade o por existir unha solución de probada eficacia. Debe primar a adaptación das estratexias as necesidades requeridas polo alumno e a terea e non ó revés.

Para a organización da clase usaremos estilos como a asignación de tarefas e os grupos de nivel, a inclusión, a enseñanza recíproca, o descubrimento guiado e a resolución de problemas. Preténdese que o número de decisións a tomar polos alumnos tanto antes, como durante e o finalizar a súa actuación sexa cada vez maior. As tarefas a emregar serán de diferentes tipos: definidas, semidefinidas y no definidas.

A o largo do curso irémonos decantando, cada vez mais por métodos, estratexias e forma de organización que lle permita o alumno irse emancipando, sendo cada vez máis autónomo e responsable da súas accións.

14.2. A avaliación:

A hora de valorar o que fan os alumnos, hai que establecer o qué, o cándoo e o cómo o farei.

O que vou avaliar será: a súa participación activa nas clases, a súa actitude hacia a materia e os seus compañeiros, o seu comportamento, ó uso que fai do material e das instalacións, o seu rendimento no emprego dos contidos procedimentais e o seus conhecimentos teóricos. Trátase de incluír na valoración os logros nos distintos tipos de obxetivos: motores, cognitivos, afectivos de relación interpersoal e de inserción social.

No referente o cuando, farei unha *avaliación inicial* na que se verá o estado da súa condición física e a súas habilidades motrices básicas e específicas. Para elo empregaremos diferentes probas físicas e actividades que nos permitan ter unha referencia para elaborar unidades didáticas adecuadas. O longo do ano realizaremos un seguimento constante con observacións e anotacións dos diversos aspectos nuha ficha individual do alumno contribuíndo á *avaliación formativa*, que incidirá nas

decisións que temos para elaborar fichas, variacións de actividades, metodoloxía ... ;o finalizar faremos unha *avaliación final* para comprobar o grado de consecucións dos obxetivos.

O como, farase de xeito obxetivo e subxetivo recurrido así as técnicas e procedementos de observación como de experimentación utilizando instrumentos variados que van acorde cos tipos de avaliación, contidos, actividades, alumnos...Para iso empregaremos: test de condición física, probas de execución, fichas de observación, listas de control, diarios e informes, probas escritas e realización de traballos na clase e fora dela. Recurriranse nalgúns casos a autoavaliación e coevaluación, buscando con isto a súa implicación persoal, espírito crítico e autonomía.

Nos puntos seguintes resúmese o dito nos párrafos anteriores dirixidos a os alumnos do 2º ciclo e bachiller:

- En cada avaliación clasificaráse: un 20% o grao de participación; 50% procedementos e un 30% a teoría. (poderán modificar os % según a u.d.)
- Haberá unha recuperación da parte teorica ao final do curso ou si o considera óptimo faráse a o finalizar a avaliación.
- A práctica comprende: Probas físicas e deportivas, según os contidos da unidade didáctica
- A participación na materia comprende: realización das prácticas, coidado do material, actitude na clase, convivencia cos compañeiros e profesor, puntualidade, traído do material...
- A teoría serán tanto os traballos, como as probas teóricas, tanto orales como escritas relacionadas cos contidos de cada unidade didáctica da avaliación
- O material de educación física deberán coidalo e respétalo. Darlle o uso correcto.
- Os alumnos asistirán a clase vestidos con roupa deportiva adecuada e zapatillas. O finalizar a práctica se asearán e mudaranse, mínima a camiseta.
- Os alumnos poderán presentar un traballo adicional para subir a nota e mellorar a media que terá un valor máximo dun punto de cara a avaliación ordinaria.
- **Os alumnos exentos da práctica**, deberán facer unha unha ficha das sesión prácticas. Ademais terán que face-lo exame de teoría e presentar un traballo relacionado coa práctica

da avaliación que corresponde. Tanto o traballo como as fichas diarias serán a nota da práctica, é dicir o 50% da nota total

- A xefatura de departamento coordinará e o profesor do grupo farase cargo dos alumnos/as pendentes de cursos anteriores. Fará un seguimento dos traballos dos alumnos/as que o departamento estime necesarios. Se non son satisfactorios, terán un exame final.

15. CONTIDOS MÍNIMOS XERAIS.

Cada profesor establecerá en función das características da ensinanza, as probas de avaliación que considere máis adecuadas para obter información non só do nivel acadado polos alumnos en relación ós obxectivos, senón tamén sobre a adecuación dos procedimentos utilizados no proceso da ensinanza-aprendizaxe. Non obstante, estas probas, deberán ser presentadas previamente nas reunións do Departamento.

Prantexamos a docencia da Educación Física coma un proceso educativo integral, e pretendemos avalia-los obxectivos que afecten ós tres ámbitos da persoalidade. Avaliamos, polo tanto:

1. O nivel de rendemento nas diferentes cualidades físicas básicas.
2. A asimilación e execución correcta das diferentes habilidades motrices programadas para cada nivel.
3. O coñecemento e comprensión dos diferentes contidos teóricos propostos para cada nivel.
4. A actitude persoal do alumno hacia a asignatura en todo-los aspectos, dende a simple recepción pasiva dos coñecementos ata a aceptación e valoración dos mesmos. Incluímos neste apartado a asistencia a clase. Todo-los alumnos deberán xustifica-las faltas de asistencia.

O departamento propondrá ós alumnos a realización de traballos relacionados coa actividade, que considere interesantes para a súa formación e que contribuirán a completa-la avaliación dos contidos teóricos.

16. Proxecto interdisciplinar.

Os alumnos acostuman a ver as asignaturas como compartimentos estancos, sen unha clara relación dunhas con outras. Hai que abrílles paso a experiencias onde eles descubran as interrelacións e conexións entre as diferentes áreas, para acadar unha visión global da realidade.

A Educación Física , por ser obxecto da ensinanza do corpo e da súa capacidade de movemento, convírtese nunha das áreas que ten unha maior relación coas demais, e que, ao mesmo tempo, dá significado a moitas cousas da vida cotiá. Contidos como:

Actividades na natureza

Xogos e deportes

Expresión corporal,

Teñen moita relación con outras áreas como: Ciencias Sociais, Ciencias da natureza, Música, Educ.Plástica,etc.

Neste departamento abordaremos as posibles relacións a establecer entre a Educ.Física e as distintas áreas.

17. Concreción dos elementos transversais.

Neste proxecto faremos fincapé ao tratamento de determinados temas ou aspectos básicos para a formación integral do alumno/a , facilitando a súa plena incorporación á sociedade.

Estes temas responden a problemas e realidades que están de actualidade no ámbito social , que os alumnos/as experimentan no seu vivir cotián e que pola súa importancia requiren un tratamento e unha desposta educativa.

Temas:

- Educación ambiental: Fomentaranse actitudes de respecto, conservación e mellora do medio ambiental.

- Educación para a paz: A Educ. Física contribúe a fomentar nos alumnos/as, actitudes favorables cara á tolerancia e participación nun marco cooperativo e de respecto.

- Educación do consumidor: A través da Educ. Física, o alumno/a pode chegar a identificar cales son as necesidades primeiras e básicas que debe satisfacer, diferenciándoas daquelas secundarias ou superfluas.

- Educación vial: É interesante a posibilidade de organizar nas nosas clases, actividades e xogos que simulen situacións viais, por exemplo: actividades con bicicletas, percorridos urbanos marchas, etc.

- Educación para a igualdade: Este punto é fundamental para eliminar os estereotipos sexistas tanto na práctica deportiva como na vida cotiá.
- Educación para a saúde: Identificación daquelas prácticas que sexan negativas ou nocivas para á saúde.
- Educación para o lecer: A Educ. Física é fundamental para erradicar o individualismo e a deshumanización que a sociedade actual propugna, promovendo actividades lúdico- deportivas grupais, para un mellor aproveitamento do tempo de lecer.

18. Atención ó alumnado con necesidades educativas especiais:

Neste apartado incluímos os alumnos que presentan alteracións e deficiencias de diferente índole, xa sexa anatómica, sensorial o intelectual. No lugar de fixarnos na súa discapacidade, estableceremos o currículo tendo en conta as capacidades presentes, as axudas e recursos de acceso ó mesmo e, as adaptacións que se precisan para alcanzar os obxetivos, que con carácter xeral, establecéronse para todos os alumnos nesta etapa educativa. Por isto realizarase unha avaliación inicial para, a vista da súas posibilidades establecer a forma de intervención máis adecuada e as modificacións curriculares necesarias.

Cando as necesidades educativas o requiran, estableceranse reforzos e/ou adaptacións significativas. Estas derradeiras elaboraranse tras a presentación dun certificado oficial temporal ou anual, na que conste: problemas físicos, sensoriales o intelectuales e actividades prohibidas o que podan ser perxudiciais. Así estableceranse unos obxetivos adaptados, seleccionaranse contidos adecuados e os criterios de avaliación estarán acorde coas capacidades que pretendemos avaliar.

Si o alumno pese a todo non acada os obxetivos, intentarase determinar a situación do alumno con respecto a os mesmos e se elaborará unha adaptación dos diferentes elementos do currículo buscando alcanzar unhas obxetivos funcionales, significativos acorde a súas posibilidades e que permitan compensar as capacidades manifestadas.

Ante os alumnos que manifiestan un escaso desenvolvemento motor e relación a súa idade, problemas coordinativos, de equilibrio, lateralidade...podemos chegar a necesitar como referencia obxetivos e contidos do nivel de primaria, incidindo sobre as habilidades e destrezas básicas, sobre o dominio de diferentes elementos, sobre o corpo o espazo...

19. Atención a pendentos.

Os alumnos/as coa asignatura de Educación Física pendente de cursos anteriores, deberán de facer uns traballos o longo do curso que teñan que ver cos temas de cada avaliación. Se non fixesen os traballos deberán de facer un exame nas datas indicadas pola dirección do centro.

Ditos traballos e exames serán dirixidos e corregidos pola xefatura de departamento.

20. actividades extraescolares.

As actividades extraescolares programadas para o curso 2019-2020, son as seguintes:

- **1ª Evaluación**
 - Actividade en Urban Planet Jump (Oleiros) (1º e 2º ESO)
 - Patinaxe sobre xeo: Coliseo da Coruña (E.S.O.)
 - Carreira popular **Save the children** para todos os alumnos do centro
- **2ª Evaluación:**
 - Rafting: lugar sen determinar, según ofertas (1º bach)
 - Actividade de vela (ESO e 1º de bach.)
- **3ª Evaluación:**
 - Actividades multiaventura ou de natureza (ESO e BACH)
 - Xogos na praia 1º, 2º,3ºe 4º da E.S.O. e 1º bach.
 - Sendeirismo: San Andrés de Teixido (todo o alumnado)
 - Escola de surf en Pantin (ESO e bach)

21. Material.

- Aparatos empotrados, colgados ou fixos:
 - Espaldeiras.

- Xogo de canastas fixas.
- Porterias de futbol sala.
- pizarra

- Aparatos trasportables:
 - Colchonetas
 - Colchonetas de caidas
 - Bancos suecos
 - Potro
 - Plinto
 - Trampolín
 - Barra de equilibrio.

- Aparatos manuais:
 - Balóns medicinais.
 - Balóns de baloncesto.
 - Balóns de balonmano.
 - Balóns de voleibol.
 - Balóns de futbol sala.
 - Balóns de iniciación deportivos
 - Stiks de floor ball e bolas
 - Raquetas e plumas de badminton
 - Raquetas e bolas de pinpon
 - Conos
 - Postas e picas
 - Cordas.
 - Raquetas de badminton.
 - Volantes de badminton.
 - Vallas.
 - Brùxulas

- Material complementario:
 - Cintas métricas

- Petos de catro cores.

PLAN LECTOR

Nas clases de E.F contribuirase de forma activa no plan lector. En 1º e 2º da E.S.O dedicarase 10 minutos á semana á lectura dun texto relacionada coa materia, no resto do curso utilizaranse as clases teóricas para a realización de resúmenes elaboración de cadros resumen do traballado na clase

ANEXO

ESO

Contribución da materia á adquisición das competencias básicas.

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de tres competencias básicas: a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, a competencia social e cidadá e a competencia cultural e artística. De forma xenérica, contribúe a outras tres: competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal. Ao resto das competencias contribúe de forma menor.

- Forman parte da competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico o conxunto de aspectos que interveñen nas interaccións motoras que se realizan en diferentes contornos e que xeran a capacidade de afrontar e superar múltiples retos motores, tanto na aula como na vida cotiá. O noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa exigencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

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

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

- Desde o punto de vista da educación física a competencia social e cidadá incorpora a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

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

limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

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

- A educación física promove de forma singular a consecución da autonomía e iniciativa persoal das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edificanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. E é aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.

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

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

- A interacción na aula fai referencia ao clima existente, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou coxestión das propias sesións de educación física ou da

organización de propostas complementarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

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

- Doutra banda, as exigencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

- A educación física contribúe á competencia cultural e artística en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

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

- Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas,

deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, proponendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

- 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. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a través da realización de propostas rítmico-expresivas, individuais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

- 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 alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre.

Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e xulgar o proceso e o seu resultado final.

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

- Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmítense ademais, 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, estareflectido en moi diversos momentos e actos. O control do tempo, a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexan habitualmente en educación física, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas esixencias da propia práctica.

Amador Riveiro Rodríguez.

Javier Serrano Otero.