

PROGRAMACIÓN ANUAL

DEP. DE EDUCACIÓN FÍSICA
IES. PLURILINGÜE RAFAEL DIESTE
A CORUÑA
CURSO 2019/20

INDICE		PAG
1.- INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN		
2.- OBXECTIVOS XERAIS DA ESO E DE BACH		
3.- CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE		
4.- CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE AVALIABLE		
5.- SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS		
6.- CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS		
7.- APORTACIÓNS AO PLAN LECTOR E O PLAN TIC DESDE O ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA		
8.- METODOLOXÍA XERAL		
	1.- Metodoloxía Básica	
	2.- Actividades nas que nos basearemos	
	3.- Recursos e materiais didácticos.	
	4.- Estructura das sesións	
	5.- Alumnos con necesidades educativas especiais	
	6.- Normativa de asistencia e participación do alumnado.	
	7.- Normativa básica de equipamento persoal do alumnado.	
9.- AVALIACIÓN		
	1.- Criterios xerais de avaliación	
	2.- Sistemática da avaliación	
	2.1.- Sistemática da avaliación na ESO e BACH.	
	3.- Outras consideracións respecto da sistemática da avaliación	
	4.- A nota final da materia.	
10.- INFORMACIÓN OS ALUMNOS DA PROGRAMACIÓN ANUAL E DOS CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.		
11.- MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA		
12.- PROPOSTA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES		
13.- ANEXOS		
	1.- Anexo I: Modelo de ficha de sesión.	
14.	APROBACIÓN DA PROGRAMACIÓN POLO DEPARTAMENTO	
-		

1.- INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

A programación que a continuación se vai a desenvolver pertence á área de EDUCACIÓN FÍSICA do INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA IES PLURILINGÜE RAFAEL DIESTE DE A CORUÑA e será levada a cabo durante o presente curso escolar.

Tipo de ensino: ensinanza secundaria obligatoria e bacharelato.

Número de grupos: 1º ESO-4

2º ESO-4

3º ESO-4

4º ESO-4

1º BACHARELATO-3

2º BACHARELATO-3

Sesións semanais: 2 horas. Tempo da sesión: 1h y 40 minutos.

Instalacións: ximnasio cuberto, pista exterior e pavillón polideportivo pertencente a Xunta pero de uso preferente.

Centros adscritos: San Pedro de Visma e Aneja. Tamén veñen moitos nenos do Emilia Pardo Bazán aínda q non é centro adscrito. A Bacharelato veñen moitos alumnos das escolas concertadas e privadas.

Na orde de convivencia e actitudes sociais, o alumnado non presenta especial incidencia, pero si q deberíamos salientar o aumento de alumnos de etnia xitana nestes últimos anos que coas suas especiais características de comportamento e elevado absentismo alteran moi significativamente o normal funcionamento do centro.

A ocupación actual do centro, englobando todas as ensinanzas é de 492 alumnos.

2.- OBXETIVOS ESO: LOMCE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

p) Coñecer e valorar a importancia do uso do noso idioma como elemento fundamental para o mantemento da nosa identidade, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que nos comunica con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

:

2.- OBXECTIVOS DO BACHARELATO. LOMCE

a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.

b) Consolidar unha madureza persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.

c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.

d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

- e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.

- f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.

- g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación.

- h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.

- i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.

- l) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.

- m) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.

- n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.

- o) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.

p) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.

q) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

3.- CONTRIBUCIÓN DA MATERIA AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS

CLAVE:

_(currículo LOMCE ESO e BAC)

a) Comunicación lingüística (CCL).

b) Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).

c) Competencia dixital (CD).

d) Aprender a aprender (CAA).

e) Competencias sociais e cívicas (CSC).

f) Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

g) Conciencia e expresións culturais (CCEC).

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de tres competencias básicas:

- a competencias sociais e cívicas
- a competencia conciencia e expresións culturais.

De forma xenérica, contribúe a outras tres:

- competencia en comunicación lingüística,
- competencia para aprender a aprender e
- competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor

- competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía
- competencia dixital

Ao resto das competencias contribúe de forma menor.

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 consecvente.

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

Desde o punto de vista da educación física a **competencia sociais e cívicas** 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 constructivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

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

persoal edifícanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. 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 esixencias 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 esixencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; 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 de conciencia e expresións culturais** en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

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

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, propoñendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física 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 asinables 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 ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais... que configuran as bases da linguaxe corporal. escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos. A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

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

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- IES Plurilingüe Rafael Dieste

4.-CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE AVALIABLE DE:

A.-TEMPORALIZACIÓN

B.- GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERÍA

C.- PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

1º de ESO

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C clave	Mínimos esixibles
Educación Física. 1º de ESO	B1.2. 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.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC	Ejecuta a actividade física con tolerancia tanto como espectador como executor. Responsable a hora de participar nas actividades. Respeta aos compañeiros e adversarios
Educación Física. 1º de ESO	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC	Realiza actividades físicas no seu contorno próximo. Identifica as actitudes relacionadas co seu corpo e coa actividade física.
Educación Física. 1º de ESO	B1.4. 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.	EFB1.4.1. 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. EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	CSC,CSIEE	Identifica as actividades de risco para el e os demais. Coñece o protocolo básico de actuación en situacións de emerxencia.
Educación Física. 1º de ESO	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD,CCL	Expón traballos en formato dixital aos seus compañeiros.
Educación Física. 1º de ESO	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC	Executa técnicas corporais básicas de movemento.
Educación Física. 1º de ESO	B3.1. 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.	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	CMCCT,CAA	Coñece a influencia da alimentación no seu estilo de vida. Controla a súa FC máxima .
Educación Física. 1º de ESO	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da	EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA,CMCCT,CSIEE	Mellora as súas capacidades físicas básicas utilizando métodos básicos. Utiliza os fundamentos de hixiene postural.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	Mínimos esixibles
	saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.		
Educación Física. 1º de ESO	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. EFB4.1.3. 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. EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA,CSIEE	Amosa espírito de superación e esforzo cada día. Participa axeitadamente en prácticas de orientación básicas.
Educación Física. 1º de ESO	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. EFB4.2.3. 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.	CAA ,CSIEE	Identifica e pon en práctica fundamentos básicos técnicos y tácticos nas actividades físico-deportivas.

2ºESO

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	Mínimos esixibles
Educación Física. 2º de ESO	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC,CMCCT,CAA	Diseña y ejecuta quencementos e volta a calma variados acordes as actividades a realizar a continuación.
Educación Física. 2º de ESO	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC	Ejecuta a actividade física con tolerancia tanto como espectador como executor. É tolerante cos demais independentemente do nivel de destreza.
Educación Física. 2º de ESO	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC	Coñece e respecta as normas de coidado do contorno onde se

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C clave	Mínimos esixibles
	como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.		desenvolve a súa actividade física diaria.
Educación Física. 2º de ESO	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE,CSC	Coñece o protocolo básico de actuación en situacións de emerxencia.
Educación Física. 2º de ESO	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD,CCL,CAA	Realiza e expón traballos dixitais aos seus compañeiros relacionados coa actividade física.
Educación Física. 2º de ESO	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade. EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros. EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC	É orixinal creando e improvisando diferentes actividades de xeito sinxelo-
Educación Física. 2º de ESO	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde. EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva. EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física. EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física. EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT,CSC	Recoñece as diferentes capacidades físicas nas actividades físico-deportivas. Coñece a fórmula da FCM e aplica no desenvolvemento das actividades físicas de resistencia. Identifica e aplica os diferentes procedementos para avaliar a condición física.
Educación Física. 2º	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas	CAA,CSIEE	Utiliza os fundamentos de hixiene

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C clave	Mínimos esixibles
de ESO	máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.		postural. Mellora as súas capacidades físicas básicas coa práctica da clase de E;F
Educación Física. 2º de ESO	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas. EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados. EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación. EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA,CSIEE	Participa axeitadamente en prácticas de orientación básicas. Coñece e pon en práctica fundamentos básicos técnicos. Amosa espírito de superación e esforzo cada día.
Educación Física. 2º de ESO	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA,CSIEE	Coñece en pon en práctica fundamentos tácticos básicos.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

3º ESO

Materia	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C clave	Mínimos esixibles
Educación Física. 3º de ESO	B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	CSC,CMCCT	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece os efectos e as pautas para a elaboración dun queuntamento • Realiza e pon en práctica un quecemento xeral de elaboración individualizada de forma autónoma. • Realiza e pon en práctica exercicios de relaxación para a volta a la calma despois de cada sesión, de xeito individualizado e autónomo.
Educación Física. 3º de ESO	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Participa e colabora con independencia do nivel alcanzado, en actividades físico-deportivas colectivas ou individuais, respectando a os seus compañeiros con independencia do nivel de destreza de cada un. • Acata as normas e amosa tolerancia tanto no papel de participante como de espectador.
Educación Física. 3º de ESO	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e busca as posibilidades que ofrece o seu contorno para a practica de actividades físico deportivas, respectando e coidando os lugares comuns donde desenrolar as actividades.
Educación Física. 3º de ESO	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE,CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue as dificultades das actividades que poidan supor un risco para si mesmo e para os demais poñendo os medios para non sufrir accidente ou lesions. • Coñece as medidas de prevención e seguridade na practica de actividades tanto no medio natural como nos espazos donde se desenrolan habitualmente.
Educación Física. 3º de ESO	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD,CCL,	<ul style="list-style-type: none"> • Procura informacion para expoñer e realizar traballos sobre temas relacionados coa actividade física ou a corporalidade utilizando os recursos tics
Educación Física. 3º de ESO	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	CCEC	<ul style="list-style-type: none"> • Practica de movementos globais e segmentarios cunha base rítmica ou musical. • Confección e colaboración dunha coreografía en pequenos grupos de muiñeiras.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	Mínimos esixibles
		EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.		<ul style="list-style-type: none"> Deseño dunha coreografía de acrosport con acompañamento musical.
Educación Física. 3º de ESO	B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva. EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT,CSC	<ul style="list-style-type: none"> Coñece as capacidades físicas relacionadas coa saúde (forza resistencia,resistencia aeróbica e flexibilidade) relacionandolas con as adaptacións orgánicas e cos beneficios da practica de actividade física saudable. Cálculo da zona de actividade aeróbica recomendada para a saúde utilizando a frecuencia cardíaca. Coñece e asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividades físicas, a alimentación e a saude. Coñece e toma de conciencia dos efectos que determinados hábitos sociais nocivos teñen no organismo: Tabaquismo, alcoholismo, sedentarismo, anabolizantes e dieta.
Educación Física. 3º de ESO	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA	<ul style="list-style-type: none"> Realiza exercicios de para a mellora das suas capacidades físicas.
Educación Física. 3º de ESO				
Educación Física. 3º de ESO		EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA	<ul style="list-style-type: none"> Alcanzar os mínimos na realización das probas de condición física
Educación Física. 3º de ESO		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA,CSIEE,	<ul style="list-style-type: none"> Realiza as actividades físicas de con unha boa hixene postural, utilizando as recomendacións do profesor. Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.
Educación Física. 3º de ESO		EFB3.2.4. 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.	CAA	<ul style="list-style-type: none"> Coñece a importancia dos efectos da actividade física sistemática para a mellora da saude e da calidade de vida
Educación Física. 3º de ESO	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións	CAA,CSIEE	<ul style="list-style-type: none"> Identifica e pon en práctica os fundamento basicos tecnicos das actividades fisico deportivas dos deportes individuais elexidos (atletismo: carreiras de valos, elementos de axilidade gimnastica: saltos, volteos, piruetas, equilibrios.) Mellora a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	Mínimos esixibles
		técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación. EFB4.1.5. 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.		nivel alcanzado. <ul style="list-style-type: none"> Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas. Participa en carreiras de orientación no entorno cotiá do centro como no entornos no cotiáns, utilizando os elementos propios para a execución das mesmas (compás e mapas). Regulando o esforzo en función das súas posibilidades. Cóñece as regras e os fundamentos básicos da Orientación.
Educación Física. 3º de ESO	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas. EFB4.2.2. 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. EFB4.2.3. 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. EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA,CSIEE	<ul style="list-style-type: none"> Realización de actividades nas que se executen elementos técnicos básicos de Balonmán: dominio e condución do balón, pases, recepción e tiro. Practica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e defensa de balonman. Realización de actividades nas que se executen elementos técnicos básicos de Bádminton. Cóñece o reglamento básico do xogo tanto de individuais como de dobres de bádminton. Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.

4ºESO

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	MÍNIMOS ESIXIBLES
Educación Física. 4º de ESO	B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma. EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal. EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	CSC	<ul style="list-style-type: none"> Realizar tarefas de recollida información e selección de ideas sobre o quentamento específico das seions de traballo. Posta en práctica Realizar tarefas de recollida información e selección de ideas sobre os estiramientos musculares das seions de traballo. Posta en práctica
Educación Física. 4º de ESO	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais. EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas. EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC	<ul style="list-style-type: none"> Participar, colaborar y relacionares na planificación y prráctica de actividades grupais.
Educación Física. 4º	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes	CSC,CCEC	<ul style="list-style-type: none"> Mostrar actitud positiva e de superación así como manter una

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	MÍNIMOS ESIXIBLES
de ESO	deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas. EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas. EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.		actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto no traballo propio como alleo.
Educación Física. 4º de ESO	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. EFB1.4.3. 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.	CSIEE	<ul style="list-style-type: none"> Coñecer a información necesaria sobre as medidas de actuación en primeiros auxilios, así como identificar as medidas de prevención de accidentes no ámbito deportivo
Educación Física. 4º de ESO	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos. EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	CSC	<ul style="list-style-type: none"> Valorar as opinión dos demais. Tomar decisións e responsabilizarse das mesmas
Educación Física. 4º de ESO	B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos deportes e nos contornos apropiados.	CD,CCL	<ul style="list-style-type: none"> Busqueda, selección, procesamento e utilización da información en internet . Utilizando os medios dixitais para expor os traballos tanto individuais como grupais.
Educación Física. 4º de ESO	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición. EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas. EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	CCEC	<ul style="list-style-type: none"> Participar, traballar na elaboración e creacion de composicións artísticas a ritmo da música, colaborando e aportando ideas na creación, eliminando estereotipos relacionados con o mundo artístico e o sexo.
Educación Física. 4º de ESO	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.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco	CMCCT	<ul style="list-style-type: none"> Coñecer as necesidades nutritivas e a hidratación necesarias nos diferentes tipos de actividades físicas. Coñecer as consecuencias de os malos hábitos (consumo de drogas) e o sedentarismo, sobre a saúde e a condición física.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	MÍNIMOS ESIXIBLES
		e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.		
Educación Física. 4º de ESO	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.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CMCCT	<ul style="list-style-type: none"> Analizar e coñecer a propia aptitude física Poñer en práctica de forma regular e autónoma nas sesións de clase actividades físicas coa finalidade de desenvolver a propia condición física. Realización de test físicos como medio de valorar a condición física.
Educación Física. 4º de ESO	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA,CSIEE	<ul style="list-style-type: none"> Traballar na mellora das técnicas necesarias para o desenrolo dos deportes colectivos e de colaboración-oposición
Educación Física. 4º de ESO	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.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas. EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	CAA,CSIEE	<ul style="list-style-type: none"> Participar e mellorar nas actividades deportivas de grupo, aprendendo e buscando estratexias para a consecución de os obxetivos deportivos.
Educación Física. 4º de ESO	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.	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC,CMCCT	<ul style="list-style-type: none"> Valorar a participación y o traballo deportivo como medio para o tempo de lecer. Participar nos xogos na natureza respetando o medio ambiente.

1ºBAC

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	Mínimos esixibles
Educación Física. 1º de bacharelato	B1.1. 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	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.1.1. Diseña, 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. • EFB1.1.2. 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. 	CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Participa en actividades físicas extraescolares, reguladas ou non, como recurso de lecer. • Distingue as actividades físicas perigosas entre distintas suxeridas.
Educación Física. 1º de bacharelato	B1.2. 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.	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. • EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. • EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo. 	CSIEE	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza o material de xeito apropiado para non mancar e non deterioralo. • Identifica as sinais fisiolóxicas de fatiga: frecuencia cardíaca, ventilación
Educación Física. 1º de bacharelato	B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. • EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. 	CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Respecta as normas básicas e regulamentos das distintas actividades.
Educación Física. 1º de bacharelato	B1.4. 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.	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. • EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. 	CD,CCL	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza traballos utilizando as TIC. • Expón os seus traballos de xeito desenvolto e comprensible.
Educación Física. 1º de bacharelato	B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.	<ul style="list-style-type: none"> • EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. • EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva. • EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo. 	CCEC	<ul style="list-style-type: none"> • Participa na creación dunha composición de acrosport.
Educación Física. 1º de bacharelato	B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	<ul style="list-style-type: none"> • EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. • EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. • EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. • EFB3.1.4. 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. 	CMCCT	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece os seus requerimentos enerxéticos. • Mellora o seu nivel de condición física inicial.
Educación Física. 1º de bacharelato	B3.2. 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,	<ul style="list-style-type: none"> • EFB3.2.1. 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. 	CMCCT	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña unha sesión de forza e outra de resistencia aerobia adaptada ao seu nivel de condición física.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave	Mínimos esixibles
	tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	<ul style="list-style-type: none"> • EFB3.2.2. Avalia as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora. • EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. • EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. • EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado. • EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. 		
Educación Física. 1º de bacharelato	B4.1. 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.	<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses. • EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. • EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo. • EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios. 	CAA,CSIEE,CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Participa nas actividades programadas de deportes individuais dentro das súas posibilidades de condición física. • Participa nas actividades programadas de deportes colectivos dentro das súas posibilidades de condición física.
Educación Física. 1º de bacharelato	B4.2. 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.	<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición. • EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén. • EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. • EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. • EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes. 	CAA,CSIEE,CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Participa nas actividades programadas de deportes de oposición dentro das súas posibilidades de condición física.

4.- ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE

1º ESO

Materia	Bloque	Obx.	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp Hor
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	b ,m,g	B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.	Recoñece axeitadamente as diferentes fases da práctica da actividade física. Sabe executar exercicios para cada parte da sesión. Utilización de ropa axeitada par a á práctica e execución de	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx.	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp Hor
			B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.	aseo personal diario.	
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,n,a,b,c,d,l,g	B1.4. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Demostración durante a práctica de actividade física das normas básicas de respeto e execución. Recoñecemento dos diferentes estereotipos.	
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,a,c,d,g,l,o	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	Ejecución de actividades físico-deportivas no contorno próximo do centro (praia, parque, paseo marítimo etc) Coñecemento das normas básicas para a conservación do medio natural e urbano. Recoñecemento dos diferentes estereotipos corporais. Recoñecer a actividade física como estilo de vida saudable.	
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,n,g	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	Coñecemento dos riscos máis importantes nas actividades físico-deportivas. Ejecución de protocolos básicos de primeiros auxilios. Cuidado do material e equipamento deportivo do centro.	
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	h,i,g,e,b,m,o,p	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	Procura de información co obxectivo de seleccionar a mellor información respecto a actividades físico-deportivas.	
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	n,m,b,g,l,d,o	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	Realización de diferentes bailes e danzas populares de Galicia.	
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde	m,f,b,g	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	Control da FC de maneira autónoma. Coñecemento da nosa dieta mediterránea Ejecución das diferentes capacidades físicas básicas	
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde	m,g,f,b	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá. B3.7. Principios básicos da respiración e da relaxación.	Práctica dos diferentes métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas. Posta en práctica de actividades para mellorar a condición física. Coñecemento da postura e a hixiene corporal básica. Recoñecemento das diferentes técnicas de relaxación e respiración máis importantes.	
Educación Física. 1º de ESO	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	a,b,g,m	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	Realización de actividades co seu regulamento específico. Execución de técnicas básicas de orientación .	
Educación Física. 1º de	Bloque 4. Os xogos e as actividades	a,b,d,g,m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas	Realización de tácticas sinxelas dos diferentes deportes	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx.	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp Hor
ESO	deportivas		vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	colectivos.	

2ºESO

Materia	Bloque	Obx	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tem_Horas
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	b ,m,g	B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice. B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.	Sabe executar exercicios específicos en función da actividade a realizar. É capaz de seleccionar os exercicios apropiados para cada fase da sesión. Posta en práctica diante dos seus compañeiros.	
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,n,a,b,c,d,l,g	B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Demostración durante a práctica das normas básicas de respeto e execución. Aceptación dos diferentes estereotipos sociais. Respeto e aceptación dos diferentes niveis de execución dos demais compañeiros.	
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,a,c,d,g,l,o	B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	Execución de actividades físico- deportivas no contorno próximo do centro(praia, parque, carril bici e paseo marítimo) Coñecemento das normas de uso do noso contorno. Recoñecemento da actividade física como hábito saudable. Aceptación dos diferentes estereotipos corporais.	
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,n,g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características	Coñecemento dos riscos mais importantes nas actividades físico-deportivas. Coñecemento e posta en práctica do plan de actuación PAS nos primeiros auxilios.	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tem_ Horas
			destas. B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	Uso adecuado de todo o material deportivo e de equipamento do centro.	
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	h,i,g,e,b,m,o,p	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	Búsqueda en internet de diferentes temas relacionados co currículo. Uso de ordenador, canon etc para a presentación de traballos dixitais para os seus compañeiros.	
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	n,m,b,g,l,d,o	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	Elaboración por grupos de coreografía de acrosport con música e demostración os compañeiros. Execución de diferentes bailes e danzas de carácter popular .	
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde	m,f,b,g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. B3.5. Procedementos para a	Recoñecemento da actividade física e da alimentación como actividade saudable para o organismo. Coñecemento da fórmula da frecuencia cardíaca máxima (FCM) e da frecuencia cardíaca de reposo e a posta en práctica da súa medida. Execución dun plan individual de actividades físicas para a mellora da saúde.	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tem_ Horas
			<p>avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>		
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde	m,g,f,b	<p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Técnicas básicas da respiración e da relaxación.</p> <p>B3.11. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>Recoñecemento dos diferentes métodos básicos de adestramento para mellorar a suas capacidades básicas(fartlek, entrenamiento total, carrera continua etc)</p> <p>Execución de todos os métodos de avaliación da C.F das diferentes capacidades físicas básicas.</p> <p>Coñecemento da postura e a hixiene corporal básica.</p> <p>Coñecemento das diferentes técnicas de relaxación (Métodos de Shultz y Jacobson) e respiración.</p> <p>Interiorización do efecto saudable da actividade física sobre o noso corpo e mellora da nosa calidade de vida.</p>	
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	a,b,g,m	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p>	<p>Coñecemento e execución das normas básicas dos diferentes regulamentos dos diferentes deportes practicados.</p> <p>Práctica de diferentes xogos para a mellora dos deportes individuais practicados o longo do ano.</p> <p>Práctica de diferentes xogos de orientación no noso contorno.</p> <p>Execución de técnicas básicas de orientación.</p>	
Educación Física. 2º de ESO	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	a,b,d,g,m	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p>	<p>Prácticas sinxelas de tácticas dos diferentes deportes colectivos practicados.</p> <p>Práctica de diferentes xogos para a mellora dos deportes colectivos practicados o longo do curso.</p>	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tem_ Horas
			B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

3º ESO

Materia	Bloque	Obx.	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp Hor
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	b ,m,g	B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física. B1.2. Deseño e posta en práctica de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. B1.3. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.	Práctica de toma das pulsacións en cada fase da actividade física. Realización de maneira autónoma de exercicios de quencemento xeral.	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,n,a,b,c,d,l ,g	B1.4. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	Acepta as regras das actividades físico-deportivas realizadas Tolera e traballa cos compañeiros os diferentes niveis de execución nas actividades físicas propostas.	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,a,c,d,g,l,o	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	Utiliza adecuadamente o contorno próximo o centro como lugar de práctica. Respeita as normas para a conservación do entorno cotiá e o medio natural. Recoñece e valora a actividade física como hábito saudable. Toma conciencia participando en debates relacionados cos esterotipos corporais.	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	m,n,g	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	Utiliza o material de apoio adecuadamente para a prevención dos riscos. Coñece e executa o protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios.	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	h,i,g,e,b,m,o ,p	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.15. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	Procura información utilizando as TICS para a realización de traballos da materia . Exposición de traballos de maneira autónoma no soporte axeitado.	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	n,m,b,g,l,d,o	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.	Crea coreografías creativas inviduales y colectivas con música (acrospport, bailes,danzas populares, aeróbic etc).	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde	m,f,b,g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.	Execución de actividades para a mellora da C:F. Coñece os efectos saudables que ten a práctica sistemática das actividades físicas e a correcta alimentación. Mellora a sua C:F a través dos diferentes métodos de entramento empregados na clase. Deseña traballo básico sobre adestramento das capacidades físicas básicas.	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx.	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp Hor
			B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.		
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde	m,g,f,b	B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	Coñece e executa os métodos básicos de adestramento das diferentes capacidades físicas como carrera continua, cross paseo, fartleck, stretching, PNF, e traballo dos diferentes tipos de forza. Realiza os exercicios na postura adecuada. Traballa as diferentes métodos de relaxación (método Jacobson e Shultz) e respiración (abdominal, torácica etc)	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde		B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.	Executa os test da batería eurofit ao principio e o final de curso e observa a súa mellora.	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde		B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.		
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde		B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.		
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde		B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.		
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	a,b,g,m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	Práctica de xogos predeportivos vinculados aos diferentes deportes. Proba teórica dos diferentes reglamentos	
Educación Física. 3º de ESO	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	a,b,d,g,m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	Práctica das diferentes técnica e tácticas dos deportes colectivos elexidos repetando o regulamento. Practica numerosos xogos predeportivos. Práctica de actividades adaptadas a aprendizaxe da técnica dos deportes elexidos.	

4ºESO

Materia	Bloque	Obx	Contidos	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE	Tem_Horas
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	b,g,m	B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	<ul style="list-style-type: none"> A.-Realizar e participar na elaboración de quentamentos xerais e específicos das diferentes actividades a realizar nas sesións. B.-O mesmo pero de maneira individual e autónoma. C.- Realizar e participar na elaboración de exercicios de flexibilidade para a volta a la calma nas sesións en grupo e individual e autónomo. Realización de exercicios de Yoga 	A.C Primeiro trime B.C.2º e 3º trimestre

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx	Contidos	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE	Tem_ Horas
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	a,b,c,d,g,m	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	Planificar as rotacións dos diferentes grupos na exposición e realización dos quentamentos.	Primeiro trimestre
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	a,b,c,d,e,g,m,o	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.		
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	a,b,g,m	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.	Coñecer as actuacións ante as lesións e as técnicas de primeiros auxilios(1*) Por en práctica medidas de profilaxis de lesións de costas e outras partes do corpo no manexo do material e do equipamento deportivo. Coñecer e por en práctica as medidas de protección das diferentes partes do corpo na realización de actividades físico -deportivas	1*una sesion. Todo o curso
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	a,b,c,d,g,m	B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. B1.10. Técnicas de traballo en equipo. B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.	Planificar y crear grupos , colaborando no traballo en equipo e autoavaliación de unha pequena liga de partidos de deportes . Asignando y respetando los roles propuestos.	1sesion.
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	b,e,g,h,i,m,o,p	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionas coa saúde.	Utilización das tics para a elaboración dos traballos que o longo do curso vanse a expoñer	Todo o curso
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	b,d,g,l,m,n,o	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	Práctica de diferentes tipos de salto con corda individual . Práctica de diferentes tipos de salto con corda en parellas . Práctica de diferentes tipos de salto con corda en pequenos grupos. Compoñer e practicar difentes formaciós en grupo. Práctica de salto en dobre corda (entras e saídas)	
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde	b,f,g,h,m	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	Coñecer e exporñer os efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. Coñecer os efectos da actividade física sobre a saude e a condición física Realización de exercicios de costas para a consecución dunha óptima hixiene postural.	
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 3. Actividade física e saúde	b,g,m	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala. B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	Realización e posta en practica en grupo dun traballo de forza resistencia de pernas, tronco e extremidades. Realización e posta en practica en grupo dun traballo de flexibilidade de pernas, tronco e extremidades. Realización de diferentes tipos de de entrenamiento de resistencia. Realización de test iniciais y finais de avaliacion das diferentes capacidades físicas.	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx	Contidos	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE	Tem_Horas
			B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.		
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	a,b,g,m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	Realización de exercicios de mellora técnica de deportes de equipo (pase, bote y tiro). Fintas y regates.	
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	a,b,c,d,g,m	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.	Practica de exercicios e diferentes situacións de xogo(Igualdade,inferioridade o superioridade en ataque ou defensa). Practica de xogo da chave e a billarda.	
Educación Física. 4º de ESO	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	f,g,m	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.	Practica de carreiras (Cross e orientación) no medio natural. Practica de recorridos no medio natural co uso de compás e mapa. Practica de xogo de palas no medio natural. Practica de xogos con discos voadores no medio natural.	

1ºBAC

Materia	Bloque	Obx.	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp Hor
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	b,c,i,m,o,q	<ul style="list-style-type: none"> B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Saídas profesionais. 	<ul style="list-style-type: none"> Procura en internet de información sobre os efectos saudables do exercicio. Realización dun traballo e exposición. Exposición das saídas profesionais relacionadas coa actividade física. 	
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	a,b,c,h,m,n,o,p	<ul style="list-style-type: none"> B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Exposición previa a cada unha das actividades a desenvolver no curso sobre os factores de risco que implica. 	
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	a,b,c,h,m,o,p	<ul style="list-style-type: none"> B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> Participación en competicións deportivas organizadas e reguladas polos propios alumnos. 	
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	b,d,e,f,g,l,m,o	<ul style="list-style-type: none"> B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, 	<ul style="list-style-type: none"> Procura de información en internet sobre distintos contidos. Utilización de distinto software para cada traballo 	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx.	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp Hor
			resultados e conclusións de traballos.	segundo sexa necesario.	
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	b,d,m,n,o,q	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas. 	<ul style="list-style-type: none"> Creación de coreografías con actividades ximnásticas. Acrosport. 	
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 3. Actividade física e saúde	b,d,l,m,o	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionados coa área de Educación Física. B3.2. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. B3.3. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. B3.4. Alimentación e actividade física. B3.5. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización de traballos sobre as saídas profesionais relacionadas coa actividade física. Exposición Valoración dos problemas de saúde e posturais dun compañeiro. Traballo con recomendacións para corrir os problemas detectados. Valorar o gasto enerxético diario de cada un. Realizar un traballo dunha dieta en función do gasto enerxético diario. Procura de información sobre distintos métodos de recuperación tras o exercicio. 	
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 3. Actividade física e saúde	b,d,l,l,m,o	<ul style="list-style-type: none"> B3.6. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. B3.7. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. B3.8. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. B3.9. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. B3.10. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde. B3.11. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo. 	<ul style="list-style-type: none"> Planificación de exercicio para mellorar a saúde dun mes de duración. Sesións de adestramento das distintas calidades físicas dirixidas polo profesor. Sesións de adestramento das distintas calidades físicas planificadas e dirixidas polos alumnos. Realización de probas de valoración coordinadas polos propios alumnos. 	
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	b,d,m,o,q	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural. B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores. B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables. 	<ul style="list-style-type: none"> Realización de sesións de xogos e perfeccionamento técnico de atletismo. Realización de sesións de xogos e perfeccionamento técnico de ximnasia artística.. Realización de sesións de xogos e perfeccionamento técnico de bádminton. Realización de sesións de xogos e perfeccionamento técnico de Voleibol. Realización de sesións de xogos e perfeccionamento técnico de Baloncesto. Realización de sesións de xogos e perfeccionamento técnico de carreiras de orientación. Realización de xogos dirixidos polo profesor. Procura de xogos de distinto tipo. Realización de xogos dirixidos polos alumnos. Procura de variantes dos distintos xogos para acadar 	

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Bloque	Obx.	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temp Hor
Educación Física. 1º de bacharelato	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas	a,b,c,m,q	• B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	novos obxectivos. • Realización de competicións e campionatos dos distintos deportes e xogos practicados. •	

5.- INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE

Materia	Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación (Incluindo o criterio de corrección, si é o caso)
Educación Física. 1º de ESO	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.	Control diario por parte do profesor da indumentaria empregada na clase e da hixiene diaria despois da realización de actividades físico-deportivas. Exame escrito sobre as partes da sesión
Educación Física. 1º de ESO	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	Anotación das conductas e actitudes diarias tanto positivas como negativas no libro do profesor.
Educación Física. 1º de ESO	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.2. Respecta o seu conrono e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	Valoración e anotación de conductas positivas na relación do alumno co seu contorno.
Educación Física. 1º de ESO	EFB1.4.1. 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. EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	Exame escrito
Educación Física. 1º de ESO	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Corrección dos traballos dixitais realizados relacionados coa semana cultural Valoración da exposición dos traballos mediante rúbrica.
Educación Física. 1º de ESO	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	Registro da actitude Participación nas danzas e realización das tarefas na clase
Educación Física. 1º de ESO	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	Exame escrito Traballo semana cultural Participación nas tarefas de clase de acondicionamento segundo as indicacións
Educación Física. 1º de ESO	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Avaliación inicial y final das capacidades físicas básicas mediante os diferentes test de medida da condición física.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación (Incluindo o criterio de corrección, si é o caso)
	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Exame escrito
Educación Física. 1º de ESO	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. EFB4.1.3. 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. EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	Proba de execución Exame escrito
Educación Física. 1º de ESO	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. EFB4.2.3. 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.	Probas de execución en situacións de xogo adaptado

2ºESO

Materia	Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación (incluindo o criterio de corrección, si é o caso)
Educación Física. 2º de ESO	EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	Corrección dos traballos teóricos de quencemento realizados polos alumnos. Posta en práctica dos quencementos e volta a calma preparados polos alumnos. Corrección por parte do profesor.
Educación Física. 2º de ESO	EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	Anotación das conductas e actitudes diarias dos alumnos tanto positivas como negativas no libro do profesor e información e explicación a eles das razóns.
Educación Física. 2º de ESO	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade. EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	Valoración diaria cada vez que realicemos actividades no noso contorno(praia, paseo marítimo, parques etc). Exposicións orais de pequenos traballos realizados por parellas onde fagan unha crítica aos estilos de vida relacionados co corpo.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Educación Física. 2º de ESO	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	Asistencia a charla que realizamos todos os anos de primeiros auxilios e emerxencia no centro.
Educación Física. 2º de ESO	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Exposición por parte dos alumnos dos traballos dixitais realizados o longo do ano e corrección por parte do profesor.
Educación Física. 2º de ESO	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade. EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros. EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	Libre elección de música e deseño de baile grupal . Posta en práctica para a súa valoración por parte do profesor e dos alumnos.
Educación Física. 2º de ESO	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde. EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva. EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física. EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física. EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	Petición por parte do profesor das comidas diarias realizadas polos alumnos o longo dunha semana. Análise e comparativa co recomendado pola OMS. Control da FC mediante ficha de carrera continua.
Educación Física. 2º de ESO	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	Avaliación inicial e final de todas as capacidades físicas básicas mediante os diferentes test de medida da condición física.
Educación Física. 2º de ESO	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	Avaliación das habilidades técnicas mediante listas de cotexo.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

		<p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	
Educación Física. 2º de ESO		<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	Listas de cotexo e rúbrica específicas de observación para a avaliación.

3º ESO

Materia	Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación (Incluindo o criterio de corrección, si é o caso)
Educación Física. 3º de ESO	<p>EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</p> <p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</p>	Preparación e realización dirixindo ao resto dos compañeiros en pequenos grupos (3 ou 4) de 4 ou 5 exercicios axeitados ao quecemento, fase final ou actividade principal tendo en conta a intensidade do esforzo realizado.
Educación Física. 3º de ESO	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	Anotación de condutas e actitudes en relación cos estándares de aprendizaxe, tanto positivas como negativas ao final de cada sesión.
Educación Física. 3º de ESO	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p>	<p>Anotación de condutas e actitudes en relación cos estándares de aprendizaxe nunha saída polo contorno na que se realizarán actividades dirixidas á mellora da condición física aproveitando os espazos próximos.</p> <p>Realización dun pequeno traballo en grupos co obxectivo de analizar os hábitos alimentarios (Semana Cultural)(Traballo 2)</p>
Educación Física. 3º de ESO	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p>	Exame escrito
Educación Física. 3º de ESO	<p>EFB1.5.1. 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.</p>	<p>Relación dos medios tecnolóxicos utilizados na realización dos traballos</p> <p>Anotacións da exposición e defensa feita ante os compañeiros</p>

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación (Incluindo o criterio de corrección, si é o caso)
	EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	
Educación Física. 3º de ESO	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	Participación nas coreografías de clase Elaboración e execución dunha coreografía por grupos
Educación Física. 3º de ESO	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva. EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	Exame escrito Cumprimento de tarefas de clase
Educación Física. 3º de ESO	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Cumprimento de tarefas de clase
Educación Física. 3º de ESO	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Test físico-motores
Educación Física. 3º de ESO	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Cumprimento tarefas de clase
Educación Física. 3º de ESO	EFB3.2.4. 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.	Exame escrito
Educación Física. 3º de ESO	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación. EFB4.1.5. 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.	Probas de execución Exame escrito
Educación Física. 3º de ESO	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas. EFB4.2.2. 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. EFB4.2.3. 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. EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	Exame escrito Probas de execución individuais e colectivas

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

4ºESO

Materia	Estándares de aprendizaxe	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN (incluíndo o criterio de corrección, si é o caso)
Educación Física. 4º de ESO	<p>EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</p> <p>EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</p> <p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Exame escrito Cumprimento tarefas de clase
Educación Física. 4º de ESO	<p>EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</p> <p>EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</p> <p>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizarlos na súa práctica de maneira autónoma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anotación das conductas e actitudes diarias tanto positivas como negativas no libro do profesor. Coavaliación
Educación Física. 4º de ESO	<p>EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</p> <p>EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</p> <p>EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Anotación e valoración das conductas e actitudes diarias tanto positivas como negativas no libro do profesor.
Educación Física. 4º de ESO	<p>EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p> <p>EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>EFB1.4.3. 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Exame escrito
Educación Física. 4º de ESO	<p>EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</p> <p>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Valoración e anotación positiva da participación do alumno@ na practica diaria de clase, as súas críticas constructivas,as axudas aos compañeiros e os traballos en grupo
Educación Física. 4º de ESO	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración e presentación do traballo da Semana Cultural
Educación Física. 4º de ESO	<p>EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</p> <p>EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</p> <p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elaboración e representación dunha coreografía grupal de acrosport
Educación Física. 4º de ESO	<p>EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus</p>	<ul style="list-style-type: none"> Exame escrito Traballo Semana Cultural

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Estándares de aprendizaxe	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN (incluíndo o criterio de corrección, si é o caso)
	efectos na condición física e a saúde. EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física	
Educación Física. 4º de ESO	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	<ul style="list-style-type: none"> • Test físico-motores • Cumprimento tarefas de clase
Educación Física. 4º de ESO	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Probas de execución
Educación Física. 4º de ESO	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas. EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	<ul style="list-style-type: none"> • Probas de execución
Educación Física. 4º de ESO	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	Exame escrito

1ºBAC

Materia	Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.1.1. Diseña, 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. • EFB1.1.2. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección con rúbrica das actividades planificadas polos alumnos
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. • EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. • EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de cotexo con apartados relativos a seguridade nas distintas actividades.

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

Materia	Estándares de aprendizaxe	Instrumentos de avaliación
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.3.1. Respeita as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. • EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de cotexo durante a realización de exercicios con apartados relativos ao respecto polas normas e polos compañeiros.
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. • EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección dos traballos dos alumnos mediante rúbricas nas que se valore a calidade, a actualidade e o rigor da información. • Corrección dos traballos dos alumnos mediante rúbricas nas que se valore a exposición dos mesmos.
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. • EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva. • EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección das coreografías dos alumnos mediante rúbricas nas que se valore a participación, a orixinalidade, a estética e a habilidade.
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. • EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. • EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. • EFB3.1.4. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección dos traballos de nutrición dos alumnos mediante rúbricas nas que se valore a correcta aplicación dos criterios de nutrición saudable. • Valoración postural mediante tests ao inicio e ao final de curso. • Valoración de condición física mediante tests ao principio e ao final do curso. • Corrección dos traballos de prescrición de exercicios saudables dos alumnos mediante rúbricas nas que se valore a boa selección dos exercicios e a execución dos mesmos.
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB3.2.1. 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. • EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora. • EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. • EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. • EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado. • EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Corrección dos traballos de prescrición de actividade física mediante rúbricas nas que se valore a selección correcta de exercicios saudables e a avaliación correcta das necesidades. • Corrección dos traballos de prescrición de actividade física mediante rúbricas nas que se valore a correcta prescrición de volume e intensidade. • Corrección dos traballos de prescrición de actividade física mediante rúbricas nas que se valore a aplicación de criterios de corrección e reorientación das actividades.
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses. • EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. • EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo. • EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de listas de cotexo nas que se valore a práctica diaria durante os exercicios dos deportes e xogos. • Realización de listas de cotexo nas que se valore o correcto desenvolvemento técnico e táctico nos deportes e xogos colectivos.
Educación Física. 1º de bacharelato	<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición. • EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén. • EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. • EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. • EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de listas de cotexo nas que se valore o correcto desenvolvemento técnico e táctico nos deportes e xogos de oposición.

2º BACHARELATO

• Bloque 1. Principios e obxectivos do adestramento

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave
b,c,d,e,g,i,l,m,o	<ul style="list-style-type: none"> B1.1 Terminoloxía básica da teoría do adestramento deportivo: concepto, definición, teorías,... B1.2 Os principios do adestramento como punto de partida de calquera proceso de acondicionamento físico. B1.3 Posibles obxectivos do adestramento en función de distintos factores: deportivos, saudables ou profesionais. 	<ul style="list-style-type: none"> B1.1. Definir e empregar os conceptos básicos do adestramento deportivo. B1.1. Coñecer e comprender o conxunto de principios do adestramento, identificando as distintas situacións nas que se emprega cada un deles. B1.2. Coñecer os posibles obxectivos do adestramento tendo en conta as necesidades individuais. 	<ul style="list-style-type: none"> AFB1.1. Emprega a terminoloxía básica do adestramento deportivo. AFB1.2. Planifica estruturas de adestramento tendo en conta os distintos principios e en función de parámetros como a carga individual, a idade, o tempo de descanso, o tempo dispoñible, etc. AFB1.3. Define os obxectivos do adestramento de condición física en función de datos e necesidades concretas: mellora cardiovascular, perda de graxa, incremento de masa muscular, mellora de rexistros de tests físicos, etc. 	CCL, CAA, CD, CSC,

• Bloque 2. Estruturas de adestramento

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave
b,d,e,g,i,l,m,n,o	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. Modelos de planificación e programación do adestramento. B2.2. Fases da sesión de acondicionamento físico. Duración e contidos en función do obxectivo da mesma. B2.3. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. B2.4. Microciclos. Tipos, estrutura, ordenación. B2.5. Mesociclos. Tipos, estrutura, duración. B2.6. Macrociclos. Tipos, características. B2.7. Periodización. Tipos, características 	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. Coñecer os distintos modelos de planificación do adestramento e os criterios de selección do mais axeitado. B2.2. Diseñar e realizar calquera fase dunha sesión tendo en conta os obxectivos da mesma e adecuándose a intensidade. B2.3. Diseñar e planificar as distintas estruturas de adestramento en función dos obxectivos do mesmo e tendo en conta os principios de adestramento. B2.4. Elaboración dunha planificación anual deportiva. B2.5. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> AFB2.1. Recoñece claramente a estrutura dunha sesión de acondicionamento físico. AFB2.2. Prepara e realiza quentamentos, partes específicas e partes finais de calquera tipo sesión de acondicionamento físico. AFB2.3. Diseña e planifica microciclos dirixidos cara obxectivos concretos utilizando as ferramentas das TIC que mellor se adapten. AFB2.4. Diseña e planifica macroestruturas de adestramento en función dos obxectivos de acondicionamento físico ou saúde buscados utilizando as ferramentas das TIC que mellor se adapten. 	CCL, CMCCT, CAA, CD, CSIEE

• Bloque 3. Calidades físicas, métodos de adestramento e a súa avaliación

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave
b,d,g,i,l,m,o	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Criterios fundamentais, métodos e medios para o desenvolvemento da resistencia. Avaliación da resistencia. B3.2. Criterios fundamentais, métodos e medios para o desenvolvemento da forza. Avaliación da forza. B3.3. Criterios fundamentais, métodos e medios para o desenvolvemento da velocidade. Avaliación da velocidade. B3.4. Criterios fundamentais, métodos e medios para o desenvolvemento da mobilidade. Avaliación da mobilidade. B3.5. Criterios fundamentais, métodos e medios para o desenvolvemento da coordinación. Avaliación da 	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Analizar as capacidades físicas condicionais e as súas manifestacións. B3.2. Seleccionar e aplicar os métodos axeitados para o desenvolvemento das capacidades condicionais. 	<ul style="list-style-type: none"> AFB3.1. Diferencia as distintas manifestacións das capacidades condicionais en función das súas necesidades e obxectivos. AFB3.2. Leva a cabo sesións de desenvolvemento das distintas calidades físicas utilizando os medios e métodos axeitados para cada unha delas. 	CCL, CMCCT, CD, CAA, CSIEE

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave
	coordinación.			

• **Bloque 4. Riscos e beneficios para a saúde dos distintos tipos de adestramento**

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C_clave
b,d,g,i,l,m,o,	<ul style="list-style-type: none"> • B4.1. Riscos e beneficios para a saúde do adestramento de cada unha das calidades físicas. • B4.2. Lesións mais frecuentes nos distintos tipos de adestramento. • B4.3. Criterios de nutrición para a mellora física. • B4.4. Métodos e medios de seguridade aplicables aos diferentes tipos de adestramento. 	<ul style="list-style-type: none"> • B4.1. Identificar aquelas actividades físicas que supoñan un maior beneficio para a saúde. • B4.2. Determinar as medidas de seguridade necesarias para prever posibles lesións deportivas. • B4.3. Establecer estratexias dietéticas en función dos obxectivos a perseguir co adestramento. 	<ul style="list-style-type: none"> • AFB4.1. Deseña sesións de acondicionamento físico tendo en conta as características de cada suxeito, materiais a empregar, métodos e medios de adestramento. • AFB4.2. Confecciona dietas axeitadas ao seu adestramento específico. 	CCL, CMCCT, CD, CAA, CSC, CSIEE

5.-SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN :UNIDADES DIDÁCTICAS:

CURSO	1ª AVALIACIÓN	2ª AVALIACIÓN	3ª AVALIACIÓN
1º ES O	▪ PARTES DA SESIÓN	▪ DANZAS E DRAMATIZACIÓN (MUSE)	▪ TENIS
	▪ CONDICIÓN FÍSICA	▪ HABILIDADES XIMNÁSTICAS	▪ PRIMEIROS AUXILIOS
	▪ BALONCESTO	▪ ALIMENTACIÓN	▪ ACT. NATUREZA
	HAB. COORDINATIVAS EDUC. POSTURAL		
2º ES O	▪ QUECEMENTO II	▪ ACT. GIMNÁSTICAS. ACROSPORT	▪ BALONCESTO
	▪ CONDICIÓN FÍSICA II	▪ BADMINTON I	▪ XOGOS EXPRESION CORPORAL II
	▪ HÁBITOS SAUDABLES II	▪ DANZAS E DRAMATIZACIÓN. MUSE	▪ XOGOS TRADICIONAIS
	▪ ATLETISMO II		▪ ACT. NATUREZA II
3º ES O	▪ PARTES DA SESIÓN		▪ TENIS
	▪ CONDICIÓN FÍSICA III	▪ ALIMENTACIÓN	▪ DANZAS COLECTIVAS. AERÓBIC
	▪	▪ VOLEY	▪ ACT. NATUREZA III
	• ATLETISMO	▪ PRIMEROS AUXILIOS	
4º ES O	▪ PARTES DA SESIÓN	▪ XOGOS MALABARESEE DE HABILIDADE	▪ BAILES LATINOS
	▪ CONDICIÓN FÍSICA IV		▪ ACTIVIDADES MEDIO NATURAL.
	▪ HÁBITOS SAUDABLES IV	▪ PRIMEIROS AUXILIOS	▪ BADMINTON
	▪ FLOORBALL	▪ HABILIDADES XIMNÁSTICAS	DEP. COLECTIVO A ELEGIR POR ALUMNOS
1º BACH	▪ ACTIVIDAD FÍSICA E SAUDE	▪ BAILES DE SALON/ TENIS	▪ COMPOSICIONS COREOGRÁFICAS: ACROSPORT I
	▪ PLAN PERSOAL DE ENTRENAMENTO	▪ DEPORTES RECREATIVOS E ALTERNATIVOS II	▪ ORGANIZACIÓN ACT. NATUREZA II. SURF

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

	TENIS	PRIMEIROS AUXILIOS/ VOLEI III E VOLEI PRAIA	▪ ORGANIZACIÓN CAMPEONATOS DEPORTIVOS II
--	--------------	--	--

AS AS U.D PODEN VARIAR DE TRIMESTRE DEPENDENDO DAS INSTALACIÓNS DISPONIBLES.

6.- CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS

Neste deseño curricular pretendese incluír un compoñente ético que se adapte ás novas condicións sociais co fin de dar sentido ao resto dos coñecementos presentados na materia. Nesta liña haberá un tratamento dos elementos educativos básicos ou temas transversais en cada unha das accións do proceso educativo que levemos a cabo. Na nosa materia centrarémonos principalmente en:

A EDUCACIÓN PARA A SAÚDE E A EDUCACION SEXUAL:

Este aspecto impregna boa parte dos contidos do área. Seguiremos o tratamento da saúde desde o coñecemento do propio corpo, os efectos da actividade física sistemática e os beneficios que desta derívanse.

Nestas idades nas que a diferenciación de caracteres sexuais maniféstanse de forma significativa, intentaremos contribuír a que os alumnos/as sexan conscientes dos cambios que experimentan, acéptenos con naturalidade e saiban a influencia que poden ter no seu desenvolvemento.

É evidente que o peso da Educación sexual e da Educación para a saúde cae de cheo no propio currículo do área de Educación Física. Neste aspecto incide fundamentalmente o intento de conseguir no alumnado actitudes positivas fronte ás seguintes cuestións:

- A hixiene corporal na práctica de actividades físicas: hábitos relacionados coa ducha e o aseo persoal despois de realizar exercicio físico.
- A hixiene postural: precaucións ao realizar tarefas da vida cotiá (levar a mochila, sentar, levantar pesos...).
- Relaxación e respiración: adquirir un bo hábito de respiración e desenvolver a capacidade de autorelaxarse en situacións física: rutinas de quentamento, normas de seguridade na realización de determinadas actividades físicas, coñecemento dos tratamentos de choque máis frecuentes ante posibles accidentes.
-
- A incidencia dos hábitos prexudiciais para a saúde na actividade física.
- A valoración e toma de conciencia da propia condición física.
- A valoración do efecto dun bos hábitos sobre a condición física e a saúde en xeral.
- O respecto das normas de prevención de accidentes na práctica da actividade física.
- A valoración dos efectos dos hábitos nocivos para a condición física e a saúde, e prevención ante os mesmos.

A EDUCACIÓN PARA A IGUALDADE ENTRE HOMES E MULLERES. PREVENCIÓN DA VIOLENCIA DE XÉNERO OU CONTRA PERSOAS CON DISCAPACIDADE.

Convén reflexionar sobre se coa nosa actuación docente estamos a axudar ou non á transmisión de estereotipos sexistas. Debemos promover prácticas que teñan como

común denominador o trato igualitario real entre ambos os dous sexos e que respecten e valoren as experiencias, motivacións, intereses e as características de ambos os dous grupos.

As diferencias biolóxicas que existen entre os sexos non son razóns para a marxinación dun ou outro en determinadas actividades. O coñecemento mutuo que se leva a cabo nas manifestacións motrices servirá de base cara ao respecto das características de cada un.

É preciso que o/a profesor/a teña en conta algúns aspectos como:

- As experiencias previas adoitan ser distintas en alumnos e alumnas, polo que o/a profesor/a se verá obrigado/a a compensar esas desigualdades de principio.
- Nas actividades manipulativas, pola educación sexista inevitable, as alumnas teñen menos experiencia.
- É necesario incentivar ás alumnas para que solucionen os seus propios problemas.
- É preciso eliminar a linguaxe sexista. Así como as ilustracións (nos nosos textos, os debuxos e as fotografías) de manipulación, xogos ou actividades físicas deben facerse, independentemente da súa natureza, por mozos ou mozas indistintamente.
- Hai que eliminar a sensación de competitividade entre os dous sexos.
- É conveniente enfatizar sobre os éxitos e logros deportivos alcanzados por mulleres (malia a súa condición de ama de casa tradicional e con gran esforzo...).
- Confeccionar equipos mixtos para o desenvolvemento das actividades.
- Débese ter unha especial atención a que os varóns non monopolicen algunhas pistas deportivas, considerándoas patrimonio de homes.
- É importante estimular ás alumnas no manexo de máquinas e ferramentas.

En xeral, realizar todas aquelas prácticas que eliminen a discriminación.

A EDUCACIÓN DO CONSUMIDOR:

A actividade física estase convertendo nun ben cultural de toda a comunidade social, en torno ao cal suscítanse expectativas económicas e políticas que tratan de transformalo nun ben de consumo: marcas comerciais, instalacións, etc.

Desde esta análise podemos orientar ao alumno/a en todo o proceso. Comezando pola selección do equipo adecuado para a actividade física ordinaria:

- Valoración e coidado das instalacións e material. Dar uso polivalente ao material do que dispoñamos e transmitir que non sempre o máis caro é o mellor.
- Utilización e confección de materiais alternativos como cordas, globos, periódicos, caixas, envases..., conseguindo nos alumnos actitudes favorables cara á valoración e reciclaxe destes produtos.
- Coñecemento das características esenciais da vestimenta deportiva sendo críticos á hora de elixir sen deixarse levar por modas, marcas...
- Concienciación ante o excesivo consumo de espectáculos deportivos que se produce actualmente na nosa sociedade. (principalmente TV). Aprender a facelo sen fanatismos.

A EDUCACIÓN AMBIENTAL.

Nas actividades realizadas no medio natural débense desenvolver actitudes de coidado do ecosistema e de protección do mesmo. Habemos de suscitar unha actitude de participación activa na reconstrucción do ecosistema. Insistindo en temas como:

- Coñecer, valorar e respectar os espacios que nos rodean, a través das actividades no medio natural.
- Contemplan as normas básicas de protección, precaución e seguridade no desenvolvemento de actividades no medio natural.
- Valorar os recursos que brinda o medio natural para o seu goce.
- Reciclar de materiais de desecho, autoconstrucción de novos materiais para xogos con elementos naturais, reparación e reutilización de materiais estragados.
- Aceptar e respectar as normas de protección, precaución e seguridade no medio natural. Ser crítico coas actividades que poidan perxudicar o ecosistema (vehículos campo a través, escalada en paredes onde anían aves, actividades en ecosistemas protexidos..)
- Tomar interese por participar en actividades que se desenvolvan no medio natural.

A EDUCACIÓN CÍVICA E CONSTITUCIONAL E O APRENDIZAXE DA PREVENCIÓN E RESOLUCIÓN PACÍFICA DE CONFLICTOS EN TODOS OS ÁMBITOS DA VIDA PERSOAL.

Entendemos a oposición como unha estratexia e non como unha actitude fronte aos demais. A tolerancia e a deportividade no xogo son actitudes moi favorables para a educación para a paz. Tratarase o eixe da Educación para a paz unido á Educación moral e cívica cando se realizan actividades que levan a:

- Aceptar do nivel de aptitude motriz dos outros.
- Respectar o ritmo de progresión, así como aos logros dos compañeiros por moi insignificantes que poidan parecer.
- Controlar a agresividade en situacións de oposición e loita directa con compañeiros.
- Respectar a normativa e regulamentos dos xogos e deportes.
- Valorar mellóraa persoal e a dos demais por encima do resultado.
- Aceptar a competición cos demais como unha forma lúdica de desenvolver a actividade físico deportiva, aceptando as regras, a cooperación e a rivalidade ben entendida.
- Dispoñerse a aceptar os resultados da confrontación deportiva, sen extrapolar actitudes e conductas negativas.

Respectar aos roles de cada participante nos xogos deportivas, con maior consideración á figura do arbitro, colaborando co seu labor e sen cuestionar as súas decisións.

A SEGURIDADE VIARIA:

O uso correcto das vías públicas esixe unha formación educativa. Este tema transversal hai que tratalo dende dous puntos de vista. Por un lado, ensinar os comportamentos e regras básicas dos conductores e peóns, e por outro, fomentar unha educación para a convivencia e solidariedade no ámbito urbano:

- Aprender a usar, gozar e coidar os equipamentos urbanos, medios de transporte, zonas verdes e instalacións deportivas.
- Tomar consciencia dos problemas viais e das situacións de risco que poidan presentarse (montar en bici, patinar, correr,...)

A EDUCACIÓN PARA O EMPRENDEMENTO E O LECER:

Da mesma forma que a escola prepara ao alumno para o mundo laboral, tamén debe dotalo de instrumentos axeitados para un emprego constructivo do seu tempo libre e de ocio, tendo en conta que o alumno disporá de momentos de tempo libre dentro da escola (recreos) e sobre todo fóra dela:

- Facilitar a organización de actividades, xogos e competicións en tempo de recreo (ligas de diversos deportes, partidas de xadrez, xogos tradicionais...).
- Darlle a coñecer as posibilidades que lle ofrece o seu ámbito próximo para o desenvolvemento de actividades deportivas: instalacións, clubs, actividades municipais ...
- Mostrarlles as opcións que ofrece o seu medio natural próximo: rutas de sendeirismo, clubs de vela, piragüismo, montaña...
- Descubrir e valorar as alternativas de ocio que nos ofrece o medio urbano e optar por aquelas que nos poidan proporcionar un maior desfrute persoal: circuitos de carril bici, skate, patinaxe...

Tamén inherente na materia trataremos a **comprensión lectora, expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual e as tecnoloxías da información e da comunicación**

7.- APORTACIÓNS AO PLAN LECTOR E O PLAN TIC DESDE O ÁREA DE EDUCACION FÍSICA

ADAPTACIÓN E CONTRIBUCIÓN DO DEPARTAMENTO Ó PROXECTO LECTOR DE CENTRO

Durante o curso 2014/15 E 2015/2016 o noso departamento participou no clube de lectura do centro, coa colaboración da profesora Aida Aneiros traballando durante todo o ano cos nenos de primeiro e de segundo da Eso unha hora a semana. Este ano intentaremos voltar a colaborar.

O plan lector céntrase na lectura como unha das competencias básicas que contribúen o desenvolvemento persoal e social do alumno. Non se debe esquecer a estreita relación que, neste sentido, existe entre ler e outros procesos intelectuais complexos e complementarios como escribir, falar e escoitar que posibilitan o desenvolvemento das competencias necesarias para a adquisición das aprendizaxes. Dende esta perspectiva, as reflexións, os contidos e as actuacións que se expoñen no plan lector deben ser entendidos como propostas e procedementos integrados nos prantexamentos didácticos e metodolóxicos, necesarios para o desenvolvemento das habilidades, estratexias, coñecementos,

aptitudes e destrezas que unha persoa ha de adquirir para o seu desenvolvemento persoal e social.

Ler enténdese como un acto de comunicación, durante o cal dialogamos ou interactuamos co texto escrito para construír o noso propio sentido do mesmo. Así pois, ler é un proceso intelectual complexo durante o cal nos situamos como receptores activos do que o autor quixo comunicar. Somos receptores activos porque para comprender a mensaxe do texto escrito necesitamos poñer en marcha tarefas mentais complexas.

Neste sentido, o proxecto PISA define a lectura como “a capacidade non só de comprender un texto senón de reflexionar sobre o mesmo a partir do razoamento persoal e as experiencias propias”. Este proxecto tamén establece que os alumnos han de ser capaces de “saber ler” un número amplo e variado de textos, entre os que inclúe os chamados “textos continuos” (textos narrativos, expositivos, descritivos, argumentativos/persuasivos, prescritivos/mandatarios) e “textos descontinuos”, que presentan a información cunha organización diferente a dos anteriores (cadros/gráficos, táboas, diagramas, mapas, listas, formularios, anuncios). E isto ha de ser así porque na vida cotiá atopámonos con esta variedade de tipos de texto e non só cos “textos continuos” que son os que, fundamentalmente, se traballan nos centros educativos.

Tendo isto en conta, dende este Departamento propóranse actividades para traballar os dous tipos de textos, tanto de forma individual como de forma conxunta.

Á hora de propor as actividades, hai que ter en conta que o texto escrito non di o mesmo para tódolos lectores, senón que cada cal reinterpreta o sentido do mesmo; en primeiro lugar, dende o seu coñecemento, vivencias e experiencia, hasta o punto que nin sequera un mesmo texto di o mesmo para un lector que o lee en momentos diferentes. En segundo lugar, dependendo do tipo de proceso lector que sexamos capaces de poñer en marcha, o texto escrito diranos máis ou menos; é dicir, canto máis poida aportar o lector ó texto, máis rico será este.

Así pois, o desenvolvemento da competencia lectora é un proceso que leva asociado o de outras competencias, como son a comunicativa e a literaria, as habilidades que encerran estas e a capacidade de poñer en marcha e controlar as actividades, estratexias ou procedementos mentais, implicados no proceso da lectura, que van dende a activación dos coñecementos previos que o lector ten en relación co que vai a ler e a atribución de sentido tendo en conta o coñecemento cultural que posúe, hasta a integración do que lee nos seus esquemas de coñecemento e a reestruturación dos mesmos. A lectura é, pois, un proceso interactivo entre lector e texto que esixe a implicación activa daquel mediante a interacción de diversas habilidades.

Este enfoque comprensivo da lectura esixe un traballo progresivo e continuado. Dende este Departamento, tratando de ensinar estratexias de comprensión lectora, traballárase con todo tipo de textos: literarios, expositivos, xornalísticos, publicitarios, gráficos; tanto en soporte impreso como electrónico.

Entre as estratexias mentais que o alumno tería que levar a cabo para desenvolver a competencia lectora dende un punto de vista comprensivo, pódense citar as seguintes:

- Elaboración de obxectivos de lectura.
- Activación de coñecementos previos.
- Anticipación de contidos (elaboración de hipóteses).
- Lectura interactiva (ler, reler, avanzar, retroceder).
- Construción progresiva de significado (información xeral, datos, ...).
- Verificación e reformulación de hipóteses.
- Identificación e corrección de problemas e erros de lectura.
- Recapitulación do lido (imaxe global do texto).
- Resumo ou idea principal.
- Elaboración de esquemas para organizar a información.
- Identificación do principal e do accesorio.
- Identificación da estrutura do texto.
- Avaliación da comprensión.
- Relación do lido con outros temas ou coñecementos.
- Opinión e comentario, falar e escribir sobre o texto.
- Utilización do lido para fins particulares, sociais, académicos, laborais.

O seguimento e avaliación do plan lector levarase a cabo de forma continuada, tratando de ir corrixindo e axustando os aspectos nos que xurdiron máis dificultades. Para a avaliación dos aspectos relacionados co hábito lector teranse en conta os índices de lectura, a capacidade do alumno para avanzar na súa competencia lectora e literaria tentado enfrontarse a textos cada vez máis complexos, actitude diante da lectura.

Por último cabe dicir, que para conseguir o que se propón neste plan lector é necesario que entre todos, comunidade educativa e ambiente familiar, sexamos capaces de crear un clima lector que propicie o desenvolvemento das competencias literarias.

-PLAN DE INTEGRACIÓN DAS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E A COMUNICACIÓN

O desenvolvemento continuo e crecente das Tecnoloxías da Información e a Comunicación (TIC) está producindo transformacións nas formas de producir, vivir e comunicar. Estamos nunha nova Sociedade da Información e do Coñecemento, na que as TIC, están producindo transformacións na sociedade das que xa é imposible permanecer á marxe.

A implantación das TIC en todos os ámbitos da sociedade vai en aumento, de tal maneira que ninguén pode nin debe quedar á marxe das posibilidades e potencialidades que estes recursos nos ofrecen. O uso xeneralizado das TIC na educación contribúe en gran medida a conseguir a plena implantación de Sociedade da Información.

A aplicación das TIC ó traballo da aula convertese en peza cruce na educación e formación do alumno. A súa importancia social e o lugar preferente que ocupan xa na vida dos alumnos, fai que deban estar presentes nos centros educativos, de maneira que aqueles adquiren os coñecementos e habilidades necesarias para abordar con garantía de éxito a súa utilización nas contornas de aprendizaxe, familiares e de lecer.

Trátase de que o alumno acade unha competencia dixital. Esta competencia consiste en dispoñer de habilidades para buscar, obter, procesar e comunicar información, para transformala en coñecemento. Incorpora diferentes habilidades, que van desde o acceso á información ata a súa transmisión en distintos soportes unha vez tratada, incluíndo a utilización das TIC como elemento esencial para informarse, aprender e comunicarse.

8.- METODOLOXÍA XERAL.

1.- METODOLOXÍA BÁSICA

Principalmente basearemos na ASIGNACIÓN DE TAREFAS, que aínda que se trata dun estilo directivo, é o que mellor se acomoda ás sesións dentro desta materia. No obstante, haberá momentos, sobre todo en unidades didácticas referidas á expresión corporal ou a xogos pre-deportivos, no que o método dominante sexa a RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Gustaríanos recalcar que os estilos non directivos son de gran axuda para os alumnos, pero debemos ter en conta os condicionantes de espacio ou número de alumnos por grupo, pero sobre todo de tempo, á hora de poder levalos a cabo.

2.- ACTIVIDADES NAS QUE NOS BASEAREMOS

Ao ser esta unha materia de marcado carácter práctico, as actividades que viran en torno aos contidos procedimentais serán as de maior peso específico. Aínda que, atendendo aos tres tipos de contidos levaremos a cabo actividades que os abarquen a todos:

- Explicacións de tipo teórico nas que o profesor ou profesora explicará aos alumnos os fundamentos conceptuais en torno aos que vira cada sesión. Para nós é moi importante que os alumnos comprendan a fundamentación de cada sesión e non sexan meros repetidores dos exercicios que se propoñen. Nos contidos que se considere necesario pola súa importancia ou complexidade facilitaráselle aos alumnos apuntes ou outro tipo de material para facilitar a súa aprendizaxe.
- Continuando con o apartado anterior, os alumnos, segundo as distintas unidades didácticas, buscarán activamente información, ben sexa en xornais, libros ou en internet.
- Exercicios de tipo práctico nos que se incluírán unha gran batería de xogos e tarefas xogadas, intentando motivar o máis posible a cada alumno, así como exercicios analíticos e progresións que faciliten a aprendizaxe das técnicas motrices.
- Mini-competicións cuxo obxectivo será aplicar o aprendido en cada sesión e colaborar con os compañeiros no desenvolvemento da actividade. É importante destacar que a competición ten un alto contido educativo a condición de que o obxectivo de gañar non sexa nin o primeiro nin o único.

3.- RECURSOS E MATERIAIS DIDÁCTICOS:

Os principais recursos e materiais que utilizaremos no área de Educación Física son:

- RECURSOS HUMANOS:

- O alumno/a e a súa experiencia (motricidade, expresión, creatividade).
- O profesor e as súas explicacións e / ou exemplificacións.
- INSTALACIÓNS:
 - O aula.
 - O ximnasio.
 - A pista polideportiva exterior.
 - O pavillón.
 - Os espacios abertos do recinto escolar.
 - O Monte de “ San Pedro”, o paseo marítimo e a praia.
- MATERIAL DIDÁCTICO:
 - Convencional:
 - O caderno de E.F do alumno.
 - Apuntes e fichas elaborados polos profesores do departamento.
 - Ordenador portátil e canón.
 - Posters ilustrativos.
 - Material deportivo diverso especificado no inventario de material do departamento.
 - Non convencional:
 - Material específico de deportes alternativos, expresión corporal e actividades na natureza.
 - Materiais reciclados e autoconstruídos polos propios alumnos.
 - Material audiovisual: cintas de música e de vídeo, cámara de vídeo, televisión e vídeo, equipo de música.

4.- ESTRUCTURA DAS SESIÓNS:

Debido á propia natureza da materia, as nosas sesións han de lograr que os alumnos asimilen os contidos propostos ao mesmo tempo que realicen unha práctica física correcta. Así pois, respectando o anterior, a estrutura básica das sesións será a seguinte:

- A. Explicación teórica por parte do profesor ou profesora:** Nesta parte indícanse os obxectivos pretendidos para a sesión e explícanse os contidos conceptuais pertinentes.
- B. Quecemento:** Posta a punto para a realización do exercicio físico tendo en conta a actividade posterior que se levará a cabo.
- C. Parte principal:** Parte da sesión na que se traballa de forma máis intensa e buscando o logro dos obxectivos propostos.
- D. Volta á calma:** Nesta parte báixase a intensidade da sesión e aprovéitase tamén para comentar o desenvolvemento da mesma e ata aclarar cuestións que os alumnos estimen oportunas.
- E. Hixiene:** Aseo persoal básico e cambio de roupa (polo menos da camiseta), logo da práctica.

5.- ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

Dentro deste apartado, que é fundamental prever aínda que non se saiba de antemán se imos ter alumnos con estas características ou que tipo de necesidades terán, o noso departamento aposta por dúas liñas básicas de actuación:

- **Alumnos con dificultades motrices e/ou sensoriais:** O Departamento de Educación Física, previo informe médico e se é o caso do Departamento de

Orientación, valorará cada caso e realizará unha posible programación axustada ás necesidades de cada alumno. Nos casos nos que se precise, o PT virá a clase cos nenos na integración nos grupos de referencia. Todos os alumnos que non poidan cumprir os obxectivos mínimos do seu curso poderán ter unha adaptación curricular.

- **Alumnos con problemas na asimilación dos diversos contidos:** Previo informe do Departamento de Orientación e seguindo as directrices que este estime adecuadas realizarase unha programación acorde ao alumno ou alumno con estas necesidades.

Dado o elevado grado de discapacidade física, visual e intelectual dalgúns estudantes, o Departamento considera a conveniencia de realizar adaptacións nos elementos prescriptivos do currículo. Mais a ausencia deste tipo de medidas en cursos anteriores engadido á preferencia dalgunhas familias por continuar pola vía ordinaria, sen adaptacións curriculares, non facilita a asunción destas medidas.

Esta situación implica realizar as adaptacións metodolóxicas necesarias para acercar a este alumnado á avaliación estándar, mediante cambios, de orde principalmente metodolóxica, nos materias e medios, nas actividades e tarefas de aprendizaxe e, incluso, nos procedementos e probas de avaliación (tanto a nivel de contido como a nivel formal e na súa administración) e incluso na concreción dalgúns contidos (respectando o nivel previo de concreción establecido no currículo oficial) para que poidan ser accesibles dacordo á súa diversidade motriz, sensorial e intelectual.

Analizando os casos de forma individualizada, adoptaranse a seguintes medidas de atención á diversidade:

- Alumnado con discapacidade intelectual

Contamos con alumnos deste tipo. Serán principalmente adaptacións de tipo metodolóxico, a través da simplificación e redución da información subministrada para que sexa máis facilmente comprensible, recorrendo no posible á demostración (modelado) e a simplificación dos contidos conceptuais.

A nivel de avaliación, simplificaremos a probas escritas pero axustándonos aos mínimos esixidos. No aspecto procedimental, especialmente considerando ás alumnas con síndrome de Down, hai que considerar que esta discapacidade cursa con menores niveis de forza, resistencia e habilidade motriz, polo que non se poderán comparar co baremo xeral dos seus compañeiros (p.e. referido ao estándar EFB3.2.3.)

- Alumnado con parálise cerebral

Hai un alumno que emprega andador e unha alumna en cadeira de rodas (ademais cega total dun ollo e parcial do outro). A súa limitación física vai impedir a realización de moitas tarefas, especialmente no caso da alumna con discapacidade visual engadida. A falta ou ausencia de forza ou control motor dos membros inferiores fai preciso a adaptación de probas de valoración da capacidade física e da habilidade motriz. Para valorar que “acada niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades “ (estándar EFB3.2.2.) non é posible optar por baremos adaptados, xa que a enorme variabilidade de posibilidades motrices en persoas co “mesmo” grado de discapacidade segundo a catalogación da FEDPC non permite que se publicase baremo algún que permita á súa comparación, polo que se valorará unicamente á súa progresión e implicación.

Entre as probas adaptadas atopamos aquelas que proveñen de especialidades deportivas propias da FEDPC: atletismo (lanzamento de club, de altura), I, slalom en cadeira de rodas etc, e outras que proveñen da valoración de persoas maiores: test de levantarse e sentarse en 30", lanzamento de balón medicinal desde sentado. Tamén se empregarán

outras probas estandarizadas da batería Eurofit como a velocidade segmentaria de membros superiores.

O voleibol é o deporte co que se concreta o contido curricular dos deportes colectivos. Existe a modalidade de voleibol sentado, pero sería necesario un mínimo nivel de control motor e equilibrio no raques e nos membros superiores, polo que probablemente se opte, tras a valoración inicial na unidade didáctica, por facer xogo de petanca (boccia) con estes alumnos. O mesmo sucede co tenis, que probablemente deberá ser substituído por outra actividade, posiblemente exercer de árbitros no xogo. A FEDPC non contempla ningún dos devanditos deportes para esta discapacidade. Parece pouco probable que acaden os mínimos esixidos no currículo oficial nos estándares EFB4.2.1, EFB4.2.2, EFB4.1.1, polo que se terá en conta a súa implicación nas tarefas.

Por último, adaptaranse os movementos nas danzas colectivas, posiblemente axustándose aos movementos de brazos e, cando sexa posible, aos desprazamentos.

- Alumno con ataxia cerebelosa (2ºBACº)

Adaptaranse as probas de execución e valoración ás súas posibilidades, dadas as súas dificultades coordinativas e de equilibrio, principalmente. Novamente nos centraremos na evolución individual e na súa implicación nas tarefas, xa que non contamos con baremos adaptados. No bloque de condición física, incidirase especialmente no traballo de coordinación e equilibrio, ambas capacidades afectadas. Ademais, cómpre facilitarlle máis tempo para o cumprimento das probas escritas.

- Alumna con espina bífida

Esta alumna cursa 2º ESO. Ten como repercusión motriz a falta de mobilidade case total dos membros inferiores, aínda que conta cun bo control do tronco. Modifícanse tarefas e probas de valoración, acudindo novamente a deportes específicos (atletismo, slalom, tenis en cadeira de rodas) e a probas específicas (lanzamento de balón desde sentado). Propóranse tarefas alternativas de fortalecemento do tronco e os membros inferiores cando os compañeiros traballen as pernas. Onde atoparemos as maiores dificultades será no desenvolvemento das habilidades ximnásticas, dado que estas sempre implican a participación de todo o corpo (este tipo de deportes non están contemplados pola FEDDF). Neste caso proporemos tarefas que impliquen a mellora do control do propio corpo en situacións diferentes ás da vida diaria: superar obstáculos sen a cadeira de rodas (p.e. cruzar un banco, subir escaleiras, xirar no chan, situacións de equilibrio...), e tamén o manexo de obxectos: balóns de ximnasia, aros...

No acrosport, perante a imposibilidade de actuar como áxil nas figuras, so o fará como portora e axudante, ademais das tarefas comúns de coreógrafa.

6.- NORMATIVA DE ASISTENCIA E PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO:

O pouco tempo e o carácter altamente práctico da materia lévanos a considerar a asistencia e a práctica do alumnado como básica. A non participación por motivos de "Faltas de asistencia" ou "Falta de práctica" na sesión sen xustificar implicará unha valoración negativa na Cualificación do alumnado.

7.-ALUMNOS QUE NON REALIZAN A PRÁCTICA:

É relativamente frecuente atoparnos con alumnos que, por diversas circunstancias non poden realizar a parte práctica da sesión. Obviamente, isto non os dispensa de asistir ás sesións e participar nas actividades que poidan. Os alumnos con enfermidade ou lesión que asistan a clase pero non poidan realizar a práctica deberán entregar o xustificante por escrito do seu pai/nai ou titor no mesmo día, se fose algo previsible, ou no prazo dunha semana, no caso de tratarse de circunstancias xurdidas ese día. Ata ese

momento considerárase a falta de práctica sen xustificar. Aceptaránse estes xustificantes paternos para unha semana, a partir dese tempo deberá ser un médico o que certifique o seu estado, o tempo aproximado que deberá permanecer sen exercitarse e no caso de ser posible que recomendase algunhas tarefas de recuperación, rehabilitación a realizar en clase.

No Departamento de Educación Física cremos que é necesario que estes alumnos sexan parte activa das clases e non meros observadores. Así pois, estimamos conveniente que aproveiten as sesións do mesmo xeito que os demais aínda que sexa dunha forma diferente. Para iso estes alumnos deberán anotar nunha folla (modelo “Ficha de sesión para lesionados”, que axuntamos no anexo I) o que sucede en cada sesión, indicando os contidos conceptuais que se explican e as tarefas que se levan a cabo. Se a enfermidade ou lesión ten unha duración superior a 2 semanas (4 horas), deberáse adaptar o sistema de avaliación e cualificación do alumno.

8.- NORMATIVA BÁSICA DE EQUIPAMENTO PERSOAL DO ALUMNADO:

Neste aspecto, establécense unhas normas con o obxectivo de desenvolver e favorecer a hixiene individual e colectiva, e coidar a seguridade do alumnado na práctica da actividade física:

- Camiseta deportiva.
- Pantalón curto de deporte e/ou de chándal.
- Calcetíns de deporte.
- Calzado deportivo: non se permiten botas de montaña nin calzado con unha adoite de máis de 3 cm. (plataformas) así como calzado frouxo ou mal atado por cuestións estéticas, todo iso para evitar lesións nos pés e nocellos e evitar accidentes. A limpeza de adóitelas do calzado ao entrar na instalación será esixida por cuestións de hixiene e seguridade.
- Non se permitirá o uso de pezas que non sexan deportivas (camisas, pantalóns vaqueiros ou de tea, cazadoras etc) que poidan limitar os movementos, causas lesións (rozamentos, falta de circulación) ou minguar a hixiene (non absorción da suor).
- Poderase recomendar ao alumnado a utilización de vestimenta específica no desenvolvemento dos temas relacionados con a expresión corporal ou as actividades na natureza.
- Por medidas de hixiene persoal e colectiva, o alumnado deberá asearse logo da práctica. Non se poderá asistir á clase seguinte con a vestimenta deportiva utilizada na clase (polo menos han de cambiarse a camiseta). Esixírase o aseo básico e o cambio da camiseta, e recomendarase o resto.
- Non se permitirá mascar chicle durante as clases.
- Así mesmo, o profesor ou profesora valorará se certos complementos de moda, tipo pearcings, aneis, pendentes, etc., que sexan visibles, poden supoñer un perigo para o alumno/a e/ou compañeiros. Nese caso, os seus usuarios terán que retiralos.
- Considerárase “falta de material” cando se incumpra parcial ou totalmente o exposto nos puntos anteriores. Por suposto non practicará a sesión, supoñendo polo tanto “falta de práctica” sen posibilidade de ser xustificada.

9.- AVALIACIÓN

1.-CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN

2.- SISTEMÁTICA DA AVALIACIÓN

Debido ás características específicas desta materia, o apartado procedimental suma unha alta porcentaxe da nota final. Independentemente do nivel ou etapa no que se imparta a materia, a avaliación é sempre CONTINUA aínda que veremos que as actividades complementarias xogan un papel fundamental cando un alumno ou alumna suspende unha avaliación (pretendemos desta forma evitar que traballando nun só trimestre pódase aprobar a materia).

2.1.- SISTEMÁTICA DA AVALIACIÓN NA ESO e BACHARELATO

1) CONTIDOS ACTITUDINALES:

1º y 2º ESO- 20%

3º Y 4º ESO-20%- 20%

1º BAC-20%

2º BAC-20%

O rexistro destes aspectos levarase no caderno de clase do profesor. Dentro deste apartado valoraremos aspectos como:

A) PUNTUALIDADE, TRABALLO, ESFORZO, INTERÉS, ATENCIÓN, COMPAÑEIRISMO, COOPERACIÓN CO GRUPO...

B) HIXIENE DIARIA: Os alumnos deberán cambiar como mínimo a camiseta logo de cada sesión (recomendable un pequeno aseo).

C) ROUPA E CALZADO ADECUADO PARA A PRÁCTICA DA ACTIVIDADE FÍSICA:

- Os alumnos deberán traer obrigatoriamente roupa deportiva.

- calzado deberá ser o adecuado para a práctica deportivo e deberá estar CORRECTAMENTE ATADO.

D) ASPECTOS RELATIVOS Á SEGURIDADE: Tanto do propio alumno/a como dos seus compañeiros. Serán sancionados coa baixada da nota ou con medidas disciplinarias os seguintes comportamentos:

- Comportamento perigoso, irrespectuoso, agresivo, etc... facendo perigar a propia integridade ou ad os compañeiros.

- Comer chicle en clase.

- Utilizar o material de forma perigosa facendo perigar a propia integridade ou a dos compañeiros.

- Así mesmo, o profesor ou profesora valorará se certos complementos de moda, tipo pearcings, aneis, pendentos, etc., que

sexan visibles, poden supoñer un perigo para o alumno/a e/ou compañeiros. Nese caso, os seus usuarios terán que retiralos.

2) CONTIDOS CONCEPTUAIS

1º y 2º ESO- 30%

3º y 4º ESO- 30%- 30%

1º BAC- 30%

2º BAC- 30%

Dentro deste apartado teremos en conta:

- A) PROBAS TEÓRICAS ESCRITAS OU ORALES:** Según o profesor o estime oportuno en cada unidade didáctica.
- B) PREGUNTAS ALEATORIAS EN CLASE:** O profesor ou profesora poderá formular preguntas en clase dos contidos teóricos. O rexistro dos resultados levarase no caderno de clase do profesor.
- C) TRABALLOS COMPLEMENTARIOS:** Traballos que o profesor ou profesora poida estimar adecuados en función do desenvolvemento da avaliación.

3) CONTIDOS PROCEDIMENTALES:

1º y 2º ESO- 50%

3º y 4º ESO- 50%- 50%

1º BAC- 50%

2º BAC- 50%

. O rexistro destes aspectos levarase no caderno de clase do profesor. Valorarase mediante:

- A) CORRECCIÓN E INTENSIDADE NAS TAREFAS ESIXIDAS EN CADA SESIÓN.**
- B) APLICACIÓN CORRECTA DA PARTE TEÓRICA:** O profesor ou profesora na parte teórica explicará unha serie de contidos técnicos, tácticos ou regulamentarios que os alumnos han de ser capaces de levalos á práctica correctamente
- C) EXAMEN DE TIPO PRÁCTICO:** Que se realizarán ou non en función de cada unidade didáctica. Neste caso pedirase a execución correcta dunha serie de tarefas ou exercicios.

Debido as características de esta materia, onde a gran variedade de contidos fai que cada unidade didáctica se aborde cunha sistemática diferente, tamén a avaliación de cada unidade didáctica terá que ser plantexada cuns instrumentos adaptados a cada caso. Por este motivo preferimos establecer os porcentaxes da cualificación por tipo de contidos en lugar de por instrumentos.

3.- OUTRAS CONSIDERACIÓNS RESPECTO DA SISTEMÁTICA DA AVALIACIÓN.

Os alumnos con enfermidade ou lesión que non poidan realizar a parte práctica xeral deberán aportar o xustificante médico e realizar as tarefas especiais que lle propoña

o profesor, diseñadas en función do problema que presente. Se a enfermidade ou lesión ten unha duración superior a 2 semanas (4 horas), deberase adaptar o sistema de avaliación e cualificación do alumno, empregando tarefas complementarias tipo fichas de clase e traballos escritos sobre as unidades didácticas en curso. O alumno lesionado debe asistir con normalidade as clases de EF se asiste o instituto para as demais materias.

Para rematar, tendo en conta a propia materia e a avaliación CONTINUA establecida para a ESO (e que nós ampliamos a todos os niveis onde se imparta a materia) o noso departamento, en aras de propoñer unha nota final acorde e xusta con todo o alumnado cre conveniente establecer a seguinte condición para aqueles alumnos que suspendan unha avaliación:

“Todo alumno con algunha avaliación suspensa terá obrigatoriamente que presentar unha serie de actividades complementarias, establecidas polo profesor ou profesora da materia se pretende aprobar o curso. As actividades deberán presentarse correctamente realizadas e no prazo de tempo esixido. De non ser así, o alumno non poderá aprobar a materia de Educación Física na convocatoria de Xuño”

4.- A NOTA FINAL DA MATERIA:

A) Un alumno que aprrobe todas as avaliacións obterá a media aritmética obtida da suma das tres avaliacións.

B) Un alumno con unha avaliación suspensa que presentou ou realizou as actividades de recuperación correctamente:

- Obterá a súa nota da media aritmética de cada avaliación.

C) Un alumno con dous ou máis avaliacións suspensas que presentou correctamente as actividades de recuperación e que ademais presenta unha correcta actitude cara á materia (non ten negativos nos apartados actitudinal e procedimental)

- O departamento establecerá unha proba individualizada (teórica e/ou práctica), sendo a nota máxima final que poida obter de seis.
- Nos casos que se considere oportunos establecerase unha proba conxuntamente con o Departamento de Educación Física e o de Orientación.

D) Os alumnos que teñan dous ou máis avaliacións suspensas cuxa actitude cara á materia sexa negativa:

- Terán a cualificación de Insuficiente na convocatoria de Xuño.

E) Os alumnos que obteñan a cualificación de insuficiente na convocatoria de Xuño, deberán en Setembro:

- Presentar correctamente as actividades complementarias.
- Ademais terán de presentarse a unha proba individualizada (teórica e práctica) establecida polo departamento para tal efecto. La parte práctica será un 60%(2 probas de condición física e 2 probas de habilidades motrices. La parte teórica contará un 40%.

F) Os alumnos con a educación física pendente de cursos anteriores:

Terán dúas formas de aprobar a materia:

- O profesor que teña alumnos coa materia pendente encárgase de explicar e motivar os alumnos para que teñan unha actitude positiva cara a materia e que se traballan durante todo o ano quédalle a materia pendente aprobada .
- Programa de reforzo dirixido polo profesor que lle da clase de EF no curso actual no que se lle irán pedindo diferentes tarefas de recuperación das unidades didácticas programadas para o curso que ten suspenso.(farase isto so en caso de que o alumno non traballe ben durante o curso actual)

10.- INFORMACIÓN OS ALUMNOS DA PROGRAMACIÓN ANUAL E DOS CRITERIOS DE CUALIFICACION

A presente programación ten un carácter público, e a tal efecto sempre haberá unha copia na Secretaría do Centro que pode ser consultada se alguén o precisa e o solicita. Os alumnos serán convenientemente informados o comezo do curso dos aspectos importantes que lles afectan directamente: contidos, obxectivos, criterios de avaliación e de cualificación do curso que lles corresponde. Sendolles recordados periodicamente ou cando se condidere oportuno.

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

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

A programación anual debe entenderse como un documento dinámico, unha declaración de intenciones baseada no curriculun oficial, na propia experiencia dos docentes, nas características do Centro pero ademais debe adaptarse aos alumnos os que se lle vai a aplicar. Ao longo do curso faise necesario adaptar moitos aspectos do programado por múltiples motivos. Estas adaptacións deben quedar recollidas para ser valoradas en anos posteriores á hora de facer as novas programacións. Periodicamente os componentes do Departamento de EF nas reunión ordinarias, farán unha valoración da posta en práctica da programación ata ese momento, deixando reflexado as modificacións e adaptacións que consideren relevantes no libro de actas do Departamento.

12.- PROPOSTA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES E COMPLEMENTARIAS:

O noso departamento realiza actividades fora do recinto escolar a diario nas horas de clase utilizando a praia , os parques, o paseo marítimo, o carril bici etc. Ademais propón as seguintes actividades, algunhas das cales poderanse realizar conxuntamente con outros departamentos (se estes estímalo conveniente).

ACTIVIDADE	CURSO/S	OBSERVACIONES
ESCALADA EN RIAZOR	2ºESO Y 1ºBAC	
SENDERISMO	2ºBAC	
VISITA PISTAS DE ATLETISMO	3ºESO	
PATINAXE XEO	1ºESO	
CLASES DE SURF. LUGAR POR DETERMINAR.	3º ESO	
CAMIÑO DE SANTIAGO	1ºBAC	
PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO (organizados por 1ºbac)	TODOS	
PIRAGÚISMO/REMO	1ºESO	
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:		
Utilización de todo el entorno del centro (parques, playa, paseo marítimo, carril bici etc).	TODOS	O LONGO DE TODO O ANO.

13.- ANEXOS

Modelo FICHA DE TOMA DE DATOS DA SESIÓN: a cubrir por todos aqueles alumnos que NON REALICEN LA PARTE PRÁCTICA nas sesións de Educación Física

ALUMNOS/AS QUE NON REALIZAN A PARTE PRÁCTICA		FICHA DA SESIÓN	
Apelidos e nome:		Curso:	
Motivo polo que non realizas la práctica:		Data:	
PARTE TEÓRICA (<i>Indica qué explica o profesor/a</i>):			
PARTE PRÁCTICA (<i>Indica e describe as tarefas correspondentes ao quecemento, parte principal e volta á calma</i>)			

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA- Ies Plurilingüe Rafael Dieste

PROGRAMACIÓN DE AULA CURSO: 2019/20

Materia: **EDUCACIÓN FÍSICA**

Nivel: **ESO Y BACH**

PROFESORES QUE IMPARTEN A MATERIA:

MATEO TORRES

LETICIA OGANDO

AÍDA ANEIROS CORRAL

A CORUÑA 30/09/19