



# PROGRAMACIÓN

# EDUCACIÓN FÍSICA 2018/19



## ÍNDICE

1. INTRODUCCION	3
2. CARACTERÍSTICAS DO DEPARTAMENTO	4
3. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA Ó LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE	5
4. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	7
5. BLOQUES DE CONTIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA	8
6. OBXECTIVOS XERAIS DA EDUCACIÓN FÍSICA NA ESO	9
7. RELACIÓN ENTRE OS OBXECTIVOS E COMPETENCIAS BÁSICAS	12
8. CONTIDOS SECUENCIADOS E TEMPORALIZADOS	13
9. TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS	18
10. RELACIÓN OBXECTIVOS, CONTIDOS, ESTANDARES DE APRENDIZAXE	29
11. MÍNIMOS ESIXIBLES PARA UNHA AVALIACIÓN POSITIVA	77
12. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	82
13. ATENCIÓN Á DIVERSIDADE	83
14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	84
15. AS ACCIÓNS PREVISTAS DE ACORDO CO PROXECTO LECTOR	85
16. AS ACCIÓNS PREVISTAS DE ACORDO CO PLAN DE INTEGRACIÓN DAS TICs	86
17. INFORMACIÓN Ó ALUMNADO	86
18. OS PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A APLICACIÓN DA PROGRAMACIÓN	86

## 1. INTRODUCCIÓN

En primeiro lugar, a materia Educación Física estará especialmente comprometida coa importancia de maximizar a práctica de actividade física, tal e como sinala o modelo médico, pero sen buscar aumentar os niveis de condición física como prioridade, buscando optimizar os recursos, os tempos de actividade efectiva real dos alumnos, os cales serán buscados en boa medida polo tipo de organización da clase e pedagogía aplicada polo departamento. Recordemos que, como sinalan Simons Morton et al. (1987), o aumento de niveis de condición física ou dos seus compoñentes relacionados coa saúde nos nenos/as, non parece que se manteñan e trasladen a idade adulta. Ademais, a práctica física debe converterse nunha experiencia positiva e satisfactoria se pretendemos desenvolver as actitudes cara á actividade física. Pero isto supón ampliar no alumnado o sentido de competencia e éxito na realización de actividades físicas (Dúbida, 1996; Peiró, 1999; Treasure e Roberts, 1995), algo ao que moitos profesionais da educación física, como sinala Devís Devís, 2000; non estamos afeitos, debido á grande influencia que exerceu e exerce o rendemento físico e o habilidosismo na nosa profesión. Non obstante, a promoción da actividade física e a saúde na educación física escolar a vincularemos á participación e non ao rendemento. Tampouco podemos obviar o seu carácter educativo, baseado no coñecemento teóricopráctico que se utiliza cando unha persoa se implica na realización de actividades físicas (Arnold, 1991). Isto non o vamos entender como o desenvolvemento de clases teóricas ao estilo das materias académicas, cando resulta que o currículo da educación física é eminentemente práctico. Non obstante, isto tampouco significa que eliminemos o coñecemento teórico das nosas clases senón que, utilizado como complemento e en conexión co práctico, poidamos axudar a unha mellor comprensión conceptual e procedemental. Deste xeito será posible que o alumnado chegue a tomar as decisións máis axeitadas sobre a realización das actividades e a elaborar un programa propio de actividade física e saúde que poida desenvolverse dentro e fóra das clases desta materia. Debemos ter presente que un dos obxectivos da Educación Física nos mozos e adolescentes é brindarlle ferramentas e coñecementos teóricos e prácticos para que poidan autoxestionar a súa propia actividade física na busca da adquisición de hábitos de vida saudables perdurables.

As orientacións metodolóxicas marcadas pola lei estarán presentes en toda a programación:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- O profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

## **1. CARACTERÍSTICAS DO DEPARTAMENTO**

O instituto Illa de San Simón atópase na cidade de Redondela. É o instituto máis novo da vila e ubícase na zona escolar da Marisma. O alumnado que asiste ao centro procede do CEP A Marisma; polo tanto, persoas da vila de Redondela. Como complemento, recibimos os nenos e nenas que están titorizados por Aldeas Infantiles.

O departamento de Educación Física está composto por dous profesores: - Domingo Salinas Costa, funcionario de carreira con destino definitivo no centro e imparte clases en 1º ESO C, 4º ESO A, 4º ESO B ; e Juan Carlos Ferro Pozo, Xefe do Departamento e imparte clases 1º ESO A, 1º ESO B, 2º ESO A, 2º ESO B, 2º ESO C, 3º ESO A, 3º ESO B, 3º ESO C e 3º ESO PMAR.

O número total de horas do departamento son 22. Os periodos lectivos en 3º e 4º ESO mantéñense xuntos para poder organizar actividades fóra do centro como vela, remo, piragüismo e natación. Para 1º e 2º ESO programamos un menor número de saídas polo que seguimos as recomendacións citadas pola lei de manter os periodos lectivos de Educación Física en diferentes días.

Ás reunións de departamento están fixadas para os xoves de 12:50

13:40. O número de sesión anuais é de unhas 65 – 70:

GRUPO	SESIÓNS 1º TRIMESTRE	SESIÓNS 2º TRIMESTRE	SESIÓNS 3º TRIMESTRE
1º ESO A	26	26	15
1º ESO B	26	26	15
1º ESO C	26	26	15
2º ESO A	26	27	17
2º ESO B	24	25	16
2º ESO C	24	28	17
3º ESO A	28	26	18
3º ESO B	28	26	18
3º ESO C	26	24	14
4º ESO A	24	28	18
4º ESO B	24	28	18

## 2. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA Ó LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE

1. **Competencia en comunicación lingüística:** traballámola ofrecendo intercambio comunicativo co alumno e isto realízase en todas as clases sexan do contido que sexan (condición física e saúde, xogos e deportes, calidades motrices persoais, actividades no

medio natural e actividades de expresión). En todas as clases o profesor transmite coñecementos e organización de actividades cunha linguaxe clara e correcta e á súa vez pide ao alumno que se exprese correctamente e mesmo cun vocabulario específico da área. Tamén a traballamos a través da teoría ofrecendo en primeiro lugar contidos teóricos e logo pedindo que o alumno os exprese no exame teórico.

**2. Competencia matemática:** incidimos con actividades nas que o alumno ten que ter habilidade para traballar cos números:

Realizar unha media aritmética cos resultados dos tests de condición física, ou da estatura media da clase, manexar datos dos tests, repeticións nun minuto, centímetros acadados, metros percorridos e relacionalos co tempo que se empregou... ou algo tan sinxelo como converter en metros as voltas que dan a pista de atletismo.

Tamén coas actividades de control da intensidade do exercicio a través da frecuencia cardíaca controlar as pulsacións por minuto, facendo que as tomen en menos dun minuto para que atopen o resultado correcto...

Aprenden a realizar una clasificación nunha competición deportiva: ¿“cánto vale un partido gañado, perdido, empatado”?

aprender diferentes coeficientes como o basketaverage ou o golaverage”.

**3. Competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico:** traballámola con actividades no medio natural, coas actividades de condición física, co fomento de hábitos saudables como a hixiene despois do exercicio, hábitos posturais, a fase da volta á calma ao final da clase ou do quecemento ao comezo.

**4. Tratamento da información e competencia dixital:** pedímoslle ao alumno ampliación sobre os diferentes temas teóricos ou competicións relevantes que poidan surdir. Facilitámoslle diferentes páxinas web, nas que poidan consultar os temas de interese. (webs de federacións deportivas, xornais dixitais, eventos importantes como Xogos Olímpicos...)

Os alumnos tamen posúen un espazo no Ximnasio, no que poden poñer noticias das súas actividades deportivas máis cercanas (competicións locais, exhibicións do grupo de danza, resultados do fin de semana dos diferentes equipos locais). De todo isto fánse responsables cada ano os alumnos de 4º.

**5. Competencia social e cidadá:** traballámola en todas as clases e con todos os contidos pois se pide respecto cara aos compañeiros e o profesor, colaboración para as

actividades grupais ou para o bo desenvolvemento da clase, integración con todos os compañeiros do grupo posto que as clases non son individuais senón grupais e estas esixen participación colaboración e interacción co resto dos compañeiros e máxime aínda cos deportes colectivos, xogos regulados ou traballo en equipo coas actividades de expresión corporal onde todo o grupo colabora para elaborar un traballo común.

**6. Competencia cultural e artística:** traballámola coas actividades de expresión corporal, a danza, o mimo, os deportes e xogos tradicionais.

#### **4. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver no alumnado as capacidades que lle permita: a) Asumir responsablemente os seu deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás outras persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática. b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal. c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres. d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas outras persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos. e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes da información para, con sentido crítico, adquirir novos coñecementos. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación. f) Concebir o coñecemento científico como un saber integrado que se estrutura en distintas disciplinas, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas nos 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



complexos, e iniciarse no coñecemento, a lectura e o estudo da literatura. i) Comprender e expresarse en máis dunha lingua estranxeira de maneira apropiada. j) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e a historia propia e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural, coñecer mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e sociedade galega ou a outras culturas do mundo. k) Coñecer o corpo humano e o seu funcionamento, aceptar o propio e o das outras persoas, aprender a coidalo, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos do 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 ambiente, contribuíndo á súa conservación e mellora. l) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das distintas manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación. m) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e 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. n) Coñecer e valorar a importancia do uso do noso idioma como elemento fundamental para o mantemento da nosa identidade. Somos conscientes de que a E.F. colabora na consecución de todos eles pero o específico que fai referencia a E. F. sería o da letra “K”.

## 5. BLOQUES DE CONTIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

Os bloques de contidos a desenvolver no Área de Educación Física serán:

- 1.- A CONDICIÓN FÍSICA E A SAUDE
- 2.- XOGOS E DEPORTES
- 3.- ACTIVIDADES NA NATUREZA
- 4.- EXPRESIÓN CORPORAL

A continuación presentamos a temporalización dos bloques de contidos

	<b>1ª AVALIACIÓN</b>	<b>2ª AVALIACIÓN</b>	<b>3ª AVALIACIÓN</b>
--	----------------------	----------------------	----------------------

<b>1º ESO</b>	Cualidades motrices Condición Física Actividades tradicionais Balonkorf Baloncesto I	Xogos con implementos (Floorball I, palas...) Atletismo I	Actividades recreativas Contacto coa natureza (saídas, senderismo)
<b>2º ESO</b>	Condición Física Actividades tradicionais Balonkorf Baloncesto I	Xogos con implementos (Badminton) Atletismo I Primeiros Auxilios	Actividades recreativas Contacto coa natureza (Kayak)
<b>3º ESO</b>	Condición Física Contacto coa Natureza (Iniciación a Vela) Actividades tradicionais Baloncesto II	Xogos con implementos (Floorball II, tenis mesa) Atletismo II Cualidades motrices Actividades acuáticas	Condición Física Contacto coa natureza (Iniciación a Vela) Voleibol
<b>4º ESO</b>	Condición Física Contacto coa Natureza (Iniciación a Vela) Actividades tradicionais Balonkorf Baloncesto II	Badminton Atletismo Cualidades motrices Primeiros Auxilios	Condición Física Contacto coa natureza (Iniciación a Vela) Voleibol

## 6. OBXECTIVOS XERAIS DA EDUCACIÓN FÍSICA NA ESO

O ensino da Educación Física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades: 1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva. 2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida. 3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución. 4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico- deportiva. 5. Planificar actividades que permitan satisfacer as

necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.

6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo 20

impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación. 7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución. 8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade. 9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa. 10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social. Secuenciación dos OBXECTIVOS por cursos

1º curso de ESO 1. Recoñecer o funcionamento dos aparatos e sistemas orgánicos e valorar os efectos que a práctica habitual e sistemática de actividades físicas ten sobre eles. 2. Coñecer e practicar as técnicas básicas relacionadas coa EF que inciden positivamente na saúde individual e colectiva. 3. Practicar actividades físicas encamiñadas ó desfrute do tempo de lecer. 4. Progresar no nivel de rendemento motor mediante o desenvolvemento e mellora das capacidades físicas relacionadas coa saúde. 5. Progresar na consolidación das habilidades básicas e capacidades motrices e na súa adaptación aos cambios estruturais propios da adolescencia. 6. Aplicar as habilidades específicas en situacións reais de xogo, resolvendo problemas simples de decisións individuais e colectivos, valorando especialmente as actitudes de colaboración e respecto. 7. Participar de forma desinhibida e espontánea en actividades físico deportivas. 8. Ser tolerante na práctica deportiva, desenvolvendo actitudes de cooperación e respecto cara aos demais. 9. Coñecer e practicar xogos e actividades físico deportivas no contorno, valorando a súa importancia sociocultural. 10. Recoñecer e valorar as posibilidades do medio natural para o disfrute do tempo de lecer, respectando as normas e precaucións necesarias para a súa conservación. 11. Practicar técnicas básicas de relaxación. 12. Practicar actividades con distintas bases musicais e con finalidade expresiva.

2º curso de ESO 1. Recoñecer o funcionamento dos aparatos e sistemas orgánicos e valorar os efectos que a práctica habitual e sistemática de actividades físicas ten sobre eles. 2. Valorar os hábitos positivos e negativos na actividade física, sendo coherente cos

coñecementos adquiridos e as necesidades do propio corpo. 3. Coñecer e practicar as técnicas básicas relacionadas coa educación física (quecemento, respiración, relaxación...) que inciden positivamente na saúde individual e colectiva. 4. Practicar actividades físicas encamiñadas ó disfrute do tempo de lecer. 5. Valorar o nivel de condición física propio en relación coas características do grupo de idade como punto de partida para satisfacer as súas propias necesidades. 6. Coñecer e identificar as características e principios do desenvolvemento de cada unha das capacidades físicas, así como a incidencia que o citado desenvolvemento ten nas condición de saúde e calidade de vida. 7. Progresar no nivel de rendemento motor a través do desenvolvemento e mellora das capacidades físicas, adaptándose aos cambios estruturais da adolescencia. Adquirir e perfeccionar habilidades específicas relacionadas cos deportes e xogos tradicionais, incidindo nos factores perceptivos e de execución. 9. Aplicar as habilidades específicas en situacións reais de xogo, resolvendo problemas simples de decisión individuais e colectivos, valorando especialmente as actitudes de cooperación e colaboración. 10. Participar de forma desinhibida e espontánea en actividades físico deportivas.

3º curso de ESO 1. Coñecer e identificar os mecanismos orgánicos de adaptación ó esforzo no desenrolo das distintas capacidades físicas. 2. Valorar o propio nivel de condición física, a súa relación cos efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións, así como as consecuencias e implicacións para a saúde e calidade de vida individual e colectiva. 3. Participar en actividades físico deportivas previa análise e valoración das propias capacidades físicas, así como das motivacións persoais. 4. Diseñar e practicar actividades individualmente e en grupo, en función do nivel de condición física e das propias necesidades. 5. Coñecer as bases do entrenamiento e formas de aplicación para o desenrolo da condición física. 6. Adquirir e perfeccionar as habilidades específicas de deportes individuais, colectivos e de adversario, incidindo nos aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios. 7. Practicar con certa autonomía os deportes aprendidos, utilizando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións globais de xogo. 8. Amosar actitudes de cooperación e respecto nos xogos e deportes, valorando os logros e actuacións propias e as dos demáis. Recoñecer e valorar a importancia sociocultural do fenómeno deportivo, así como os aspectos positivos e negativos que se derivan da súa práctica.

4º curso de ESO

1. Coñecer e identificar os mecanismos orgánicos de adaptación ao esforzo nas distintas capacidades físicas, establecendo relacións coa propia experiencia e valorando as implicacións para a saúde e calidade de vida individual e colectiva.
2. Planificar e participar en actividades físico deportivas individuais e colectivas, previa análise e valoración das propias capacidades físicas, así como das motivacións persoais.
3. Profundizar na aplicación dos diferentes métodos e sistemas para mellorar, de forma diferenciada, cada unha das capacidades físicas, incrementando o nivel de condición física e rendemento motor.
4. Adquirir e perfeccionar as habilidades específicas de deportes individuais, colectivos e de adversario, incidindo nos aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios.
5. Practicar con certa autonomía os deportes aprendidos, utilizando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións globais de xogo, independentemente do nivel de destreza acadado.
6. Mostrar actitudes de cooperación e respecto nos xogos e deportes, valorando os logros e actuacións propias e dos demais.
7. Recoñecer e valorar a importancia sociocultural e de integración social do fenómeno deportivo, así como os aspectos positivos e negativos que se derivan da súa práctica.
8. Colaborar de forma activa no deseño e organización de campionatos, fomentando os valores positivos da práctica deportiva.
9. Participar en actividades no medio natural, aplicando as técnicas básicas adquiridas e respectando as normas de seguridade para o seu uso e conservación, implicando unha maior autonomía de acción.
10. Coñecer e experimentar técnicas básicas de relaxación como medio para reducir desequilibrios e tensións derivados da práctica deportiva ou da vida cotiá.
11. Valorar a importancia dos recursos rítmicos e expresivos adquiridos, como medio de integración socio-cultural, participando activamente nas actividades que se propoñan, con actitude creativa e positiva.

## 7. RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS E COMPETENCIAS CLAVES

<p>1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde</p>	<p>físi</p>	<p>3, 5 e 8</p>
---	-------------	-----------------

individual e colectiva.	
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.	3, 5, 6 e 8
3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoesixencia na súa execución.	2, 3, 7 e 8
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.	3, 5, 7 e 8.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial. 2, 3, 7 e 8. 6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.	3, 5, 6, 7 e 8
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.	1, 3, 4, 5 e 8.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.	3, 5 e 8

<p>9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa. 2, 5, 6 e 8. 10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.</p>	<p>1, 3, 4, 5, 6 e 8</p>
--	--------------------------



## 8. CONTIDOS SECUENCIADOS E TEMPORALIZADOS

### A) SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS

1º CURSO DE ESO Bloque 1. Contidos común: Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. Papeis e estereotipos nas actividades físico- deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Actividade física como elemento base dos estios de vida saudable. Esteretipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. Bloque 3. Actividade física e saúde Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá. Práctica de actividades expresivas orientadas a establecer unha dinámica positiva no grupo. Combinación de distintos ritmos e manexo de diversos obxectos na realización de actividades expresivas. Realización de danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.

Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.

## 2º CURSO DE ESO

Bloque 1. Condición física e saúde. Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico. Recompilación e realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade. Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade. Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade. Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física. Recoñecemento e valoración da relación entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde. Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás. Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás. Relación entre hidratación e práctica de actividade física. Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcol e estupefacientes.

Bloque 2. Xogos e deportes Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior. Os deportes de adversario como fenómeno social e cultural. Elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de adversario. Realización de xogos e actividades relacionados. Respecto e aceptación das normas dos deportes de adversario e das establecidas polo grupo. Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos. Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia. Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo. Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte. Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns. Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

Bloque 3. Expresión corporal. A linguaxe corporal e a comunicación non verbal. Os

xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas. Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas. Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea. Realización de danzas do mundo de carácter colectivo. Contextualización básica. Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas. Bloque

4. Actividades no medio natural. O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria. Realización de percorridos preferentemente no medio natural. As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta. Experimentación con actividades de recreación propias do medio natural. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos. Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van a desenvolver propostas fóra do centro.

### 3º CURSO DE ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física. Control da intensidade do esforzó adaptado a cada fase da sesión de actividade física. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición cara á súa mellora. Posibilidades do controno próximo como lugar de práctica de actividades físicodeportivas e recreativas. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. Bloque

2. Actividades físicas artístico- expresivas. Experimentación de actividades

artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular. Bloque 3. Actividade física e saúde. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físicodeportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. Adestramento: intensidade, volumen e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. Control da recuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. Avaliación da condición física e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. Ergonomía e hixiene postural na práctica das actividades físicas. Técnicas básicas de respiración e relaxación. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.

#### 4º CURSO DE ESO

Bloque 1. Condición física e saúde. Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar. O quecemento como medio de prevención de lesións. Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia. Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención. Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e da forza resistencia.

Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde. Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralas. Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de

forma autónoma. Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá. Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes. Primeiras actuacións ante as lesións máis común que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios. Bloque 2. Xogos e deportes. Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación. Práctica dos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes. Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas. Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo de equipo. Bloque 3. Expresión Corporal. Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas. Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade. Participación e achega ao traballo en grupo nas actividades rítmicas. Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público. Bloque 4. Actividades no medio natural. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros. Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural. Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, desenvolvidas no medio natural (remo e vela). Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físicodeportivas no medio natural.

## TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS

1º CURSO DE ESO

Primeiro trimestre: 22 sesións aproximadamente

<b>TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA</b>	<b>Nº DE SESIÓN</b>	<b>CONTIDOS</b>
PRESENTACIÓN E AVALIACIÓN INICIAL	4	- Valoración do nivel de coñecementos teórico prácticos do alumnado en relación coa asignatura. - Sistemas e aparellos implicados no movemento. - Coñecemento dos principais grupos musculares. - Realización de exercicios globais e xogos xa coñecidos polo alumnado - Valoración da saúde como elemento principal na calidade de vida

N FORMA!	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O quecemento: concepto, hábitos e significado.</li> <li>- Partes do quecemento</li> <li>- Exercicios e xogos válidos para o quecemento</li> <li>- Posta en práctica da hixiene: Ducha e cambio de roupa</li> <li>- Responsabilidade no cumprimento dos hábitos de hixiene logo da práctica de actividade física</li> <li>- A condición física saudable e as súas compoñentes.</li> <li>- Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das Capac. Físicas relacionadas coa saúde mediante a realización de xogos e actividades</li> <li>- Realización test de CF para coñecer o nivel de cada un.</li> <li>- Valoración da relación entre a postura corporal, a condición física e a saúde.</li> <li>- Hábitos recomendados para unha boa saúde postural.</li> <li>- Aceptación do propio nivel de CF como punto de partida para a superación persoal.</li> </ul>
OS XOGOS POPULARES	2	- Vivencia dos deportes tradicionais de Galicia: a chave, a ra, carreira de sacos, tirar a corda.
DEPORTES RECREATIVOS: FRISBEE	4	Tipos de lanzamento. Técnicas de agarre. Ultimate, Guts Muts, Dobre disco. Deporte de equipo con frisbee.

Segundo trimestre: 18 sesións aproximadamente

TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓNS	CONTIDOS
-----------------------------	---------------	----------

<p>INICIACIÓN ÓS DEPORTES CON IMPLEMENTO</p>	<p>6</p>	<p>- Características básicas dos deportes con implemento. - Realización de xogos e actividades dirixidos á familiarización coas palas e raquetas. - Os desprazamentos como elemento fundamental no dominio do espazo.</p> <p>- Principais xestos técnicos e á súa aplicación. - Participación activa nos xogos e torneo de bádminton. - Valoración dos deportes con implemento como unha forma activa de ocupación do tempo de lecer.</p>
<p>UN TIPO DE HOCHEI:</p>	<p>7</p>	<p>Os elementos comúns aos deportes colectivos - Modalidades do hockey: diferenzas e similitudes - O floorball: normativa e xestos técnicos básicos - Práctica de xogos en situación real facilitada</p>
<p>AS HABILIDADES ATLÉTICAS</p>	<p>5</p>	<p>Importancia da técnica de carreira e musculatura implicada nas habilidades atléticas -Práctica de xogos e exercicios de carreira -Exercicios de potenciación e asimilación - Diferentes modalidades dentro do atletismo: as carreiras, os saltos e os lanzamentos - Valoración e aceptación das</p>
		<p>caracterísitcas propias -Valoración da carreira continua como xeito de mellorar a nosa condición física.</p>

Terceiro trimestre:



TÍTULO DA UNIDAD E DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓNS	CONTID OS
ASPECTOS COMÚNS NOS DEPORTES	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- As fases do xogo: defensa, contraataque, ataque, repliegue defensivo.</li> <li>- Principios tácticos básicos de ataque e defensa.</li> <li>- Aspectos regulamentarios básicos nos deportes de equipo.</li> <li>- Práctica de xogos predeportivos que favorezan a aprendizaxe dos principios tácticos comúns.</li> <li>- Práctica dos elementos técnicos básicos do baloncesto</li> <li>- Respecto e aceptación das regras dos xogos e deportes practicados.</li> <li>- Participación activa e autoesixente nas actividades.</li> </ul>
O COR PO EXPRESIVO	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O corpo expresivo: postura, xesto e movemento.</li> <li>- Aplicación da conciencia corporal nas actividades expresivas.</li> <li>- Creación ,práctica e representación dunha historia ou tema a representar polo grupo.</li> <li>- Desenvolvemento do traballo en equipo, respectando as habilidades e aportacións dos compañeiros/as.</li> <li>- Desenvolvemento da capacidade de autovaloración e valoración dos compañeiros/as amosando respecto cara ao traballo realizado.</li> </ul>
KICKINGBALL	4	<p>Características básicas, equipo pateador e non pateador. Características do strike. Bola mala. Excepción de carreira.</p>

2º CURSO ESO

TÍTULO DA UNIDAD E DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓNS	CONTID OS
PRESENTACIÓN E AVALIACIÓN INICIAL	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Funcionamento do corpo - Sistemas e aparellos implicados no movemento. - Coñecemento dos principais grupos musculares - Beneficios e riscos no adestramento físico - Realización de exercicios globais e xogos xa coñecidos polo alumnado -</li> <li>Valoración da saúde na calidade de vida</li> </ul>
A IMPORTANCIA DA CONDICIÓ N FÍSICA	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordatorio de visto o ano anterior sobre o quecemento. - Responsabilidade no cumprimento dos hábitos de hixiene logo da práctica de actividade física - A condición física saudable e as súas compoñentes. - A relaxación</li> <li>- Acondicionamento físico mediante a realización de xogos e actividades - Realización de test de CF para coñecer o nivel de cada un; aceptación do propio nivel como punto de partida - Valoración da relación entre unha boa condición física e a saúde.</li> </ul>
O TRABALLO DA INTELIXENCIA MOTRIZ APLICADO	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Achegamento crítico ao balonkorf como espectáculo e como un xogo apto para nenos e nenas - Principais elementos técnicos e tácticos</li> <li>- Aceptación do propio nivel e intento de</li> </ul>

BALONKORF		superación - Práctica de xogos e actividades que supoñan un reto para a intelixencia motriz do alumnado. - Colaboración cos compañeiros e aceptación de responsabilidades dentro do grupo.
-----------	--	--

Segundo trimestre: 18 sesións aproximadamente

TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓN	CONTIDOS
O BÁDMINTON	10	O agarre da raqueta. Posición de espera. Movementos polo campo. Saque corte e saque largo. Practica e uso axeitado dos diferentes tipos de golpes. Observación das traxectorias do volante e resposta axeitada.
OS ELEMENTOS COMÚNS DOS DEPORTES DE FOOTBALL-FLAG	4	Ataque e defensa no football-flag. Movementos co balón e sen balón. Pases largos e pase en man. Fintas sen balón. Touchdown e punto extra.
AS HABILIDADES ATLÉTICAS	4	A carreira: puntos importantes a observar e respetar. Os relevos: entrega do testigo. O salto de lonxitude: carreira e batida. O lanzamento de peso: posición de partida e impulso.

Terceiro trimestre:

TÍTULO	Nº DE SESIÓNS	CONTIDOS
DA		
UNIDADE DIDÁCTICA		
REVISIÓN DOS ELEMENTOS FUNDAMENTAIS DOS DEPORTES DE EQUIPO: VOLEIBOL	8	- Aspectos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios no voleibol. - Principios tácticos básicos de ataque e defensa. - Práctica de xogos en situacións facilitada 2x2, 3x3. - Respecto e aceptación das regras dos xogos e deportes practicados. - Participación activa e autoesixente nas actividades. - Participación nun torneo de balonkorf.
ACTIVIDADES NO ENTORNO	4	O parque como medio de actividade física. A Praia para a práctica de xogos. Zonas peatonais para a práctica da carreira.

3º CURSO ESO: 22 sesións aproximadamente

TÍTULO	Nº DE SESIÓNS	CONTIDOS
D UNIDADE DIDÁCTICA		
PRESENTACIÓN E AVALIACIÓN INICIAL	4	- Funcionamento do corpo - Sistemas e aparellos implicados no movemento. - Coñecemento dos principais grupos musculares - Beneficios e riscos no adestramento físico - Realización de exercicios globais e xogos xa coñecidos polo alumnado - Valoración da saúde na calidade de vida

IMPORTANCIA DA CONDICIÓN FÍSICA	8	O quecemento: concepto, hábitos e significado. - Partes do quecemento - Exercicios e xogos válidos para o quecemento - Posta en práctica da hixiene: Ducha e cambio de roupa - Responsabilidade no cumprimento
		dos hábitos de hixiene logo da práctica de actividade física - A condición física saudable e as súas compoñentes. - Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das Capac. Físicas relacionadas coa saúde mediante a realización de xogos e actividades - Realización test de CF para coñecer o nivel de cada un. - Valoración da relación entre a postura corporal, a condición física e a saúde. - Hábitos recomendados para unha boa saúde postural. - Aceptación do propio nivel de CF como punto de partida para a superación persoal.
XOGOS DEPORTES TRADICIONAIS	1	Repaso dos xogos tradicionais do magosto.

Segundo trimestre: 18 sesións aproximadamente

TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓNS	CONTIDOS
-----------------------------	---------------	----------

HABILIDADES ATLÉTICAS	4	A carreira: puntos importantes a observar e respetar. Os relevos: entrega do testigo. O salto de lonxitude: carreira e batida. O lanzamento de peso: posición de partida e impulso.
SALTOS	10	Vivenciar saltos unipodais e bipodais. 23 formas de saltos individuais. Caída e manexo da corda. Saltos por parellas, saltos en grupo. Saltos con base rítmica. Coreografías unindo os distintos tipos de saltos individuais e grupais.
AS ACTIVIDADES ACUÁTICAS	6	A natación: braza e crol. Propulsión con pes de crol e de braza. A entrada, agarre, empuxe e tirón en crol. A entrada e agarre en braza. O salvamento: técnicas de zafaduras, técnicas de remolque. Natación con balón.

Terceiro trimestre: 14 sesións aproximadamente

TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓN	CONTIDOS
O VOLEIBOL	7	Emprego dos xestos técnicos en diferentes situacións: analíticas cooperativas-competitivas, por e entre equipos de 3,4 e 5. Situacións de xogo reducidas en colaboración. Sistemas de recepción en triángulo, cadrado, rombo, W,. Sistemas de ataque: colocador por turnos.

ACTIVIDADES NÁUTICAS	4	Partes dun barco. Vocabulario esencial. Virada poravante e virada porredondo. Navegar en contra do vento.
MELLORAMOS A CONDICIÓN FÍSICA	3	- As actividades físico deportivas no medio natural. - Nocións básicas sobre seguridade, materiais e vestimenta. - Realización de xogos de rastrexo de pistas no contorno do centro. - Realización de algún percorrido de sendeirismo na comarca. - Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio urbano e natural. - Participación activa e responsable nas actividades propostas. - Actitude de cooperación e responsabilidade nas actividades grupais.

#### 4º CURSO ESO

Primeiro trimestre: 20 sesións aproximadamente

TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓN	CONTIDOS
PRESENTACIÓN	2	Funcionamento do corpo - Sistemas e aparellos implicados no movemento. - Coñecemento dos principais grupos musculares - Beneficios e riscos no adestramento físico - Realización de exercicios globais e xogos xa coñecidos polo alumnado - Valoración da saúde na calidade de

		vida.
CONDICI ÓN FÍSICA	10	<p>O quecemento: concepto, hábitos e significado. - Partes do quecemento - Exercicios e xogos válidos para o quecemento - Posta en práctica da hixiene: Ducha e cambio de roupa - Responsabilidade no cumprimento dos hábitos de hixiene logo da práctica de actividade física - A condición física saudable e as súas compoñentes. - Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das Capac. Físicas relacionadas coa saúde mediante a realización de xogos e actividades - Realización test de CF para coñecer o nivel de cada un. - Valoración da relación entre a postura corporal, a condición física e a saúde. - Hábitos recomendados para unha boa saúde postural. -</p> <p>Aceptación do propio nivel de CF como punto de partida para a superación persoal.</p>



BALONCESTO	8	Práctica de juegos introductorios al baloncesto. Traballo específico das capacidades físicas aplicadas ó baloncesto. Mellora de habilidades específicas empregadas no baloncesto. Práctica de tarefas encamiñadas a asimilación de situación específicas de ataque e defensa. Realización de prácticas de arbitraje. Búsqueda en internet para profundizar sobre temas relacionados co baloncesto.
------------	---	--

Segundo trimestre: 16 sesións aproximadamente

TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓN S	CONTIDOS
BÁDMINTON	10	Historia reciente do bádminton. Elementos técnicos relacionados co bádminton. Servicio de dereita e de revés. Estratexias básicas no xogo de individuais e de dobres: xogo paralelo e xogo cruzado, xogo a contrapé, golpes altos e baixos de dereita e de revés. Apuntuación.
ATLETISMO	6	Profundizar nos fundamentos técnicos de cada especialidade atlética do campeonato de atletismo. Práctica e mellora das habilidades específicas para saltar e correr. Coñecer os elementos para a organización dun campeonato de atletismo. Realizar labores de control estatístico.

Terceiro trimestre: 16 sesións aproximadamente

TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA	Nº DE SESIÓNS	CONTIDOS
A CONDICIÓN FÍSICA N	4	Realización de carreira por camiños e sendeiros do entorno natural. O entorno próximo como facilitador da práctica física diaria. Formas de controlar e graduar a intensidade do exercicio.
VOLEIBOL	8	Principios básicos. Execución correcta da técnica: toque de dedos, antebrazos, saque alto, bloqueo e remate. Coñecemento da secuencia de xogo. Sistemas de recepción. Práctica de actividades cooperativas e competitivas nas que se empreguen diferentes elementos técnico-tácticos. Sistema de ataque de colocador porturnos.
ACTIVIDADES NÁUTICAS	6	Partes dun barco. Vocabulario esencial. Virada poravante e virada porredondo. Navegar en contra do vento. Orzar e arribar.

## 10. RELACIÓN OBXECTIVOS, CONTIDOS, ESTANDARES DE APRENDIZAXE

1º ESO				
Obxectivo	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	B1.1. Fases de activación, recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.	B1.1. Recoñece e aplica as propias fases da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
	B1.2. Execución de exercicios apropiados para cada parte da		EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos nas fases finais da	CSC CAA

	<p>sesión.</p> <p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p>		<p>sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo a orientacións dadas.</p>	
			<p>EFB1.1.3. Respecta c hábitos de aseo persoal  en relación á saúde e a actividade física.</p>	CSC
M  N  a  b	<p>B1.4. Respecto e aceptación  das regras  das actividades,</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades d elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Amosa tolerancia espectador/a.</p>	CSC

<p>c d l g</p>	<p>os xogos e c B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico- deportivas fenómeno social e cultural. B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara</p>		<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando a obxectivos.</p>	<p>CSC</p>
			<p>EFB1.2.3. Respecta a destreza.</p>	<p>CSC</p>
<p>M a c d g</p>	<p>B1.7. Posibilidades do contorno p ró- ximo como lugar de práctica de actividades físico</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades q ue ofrecen a actividades físicodeportivas como formas</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece identifica a posibilidades que ofrece o seu contorno</p>	<p>CSC</p>

I ñ	deportivas recreativas.	de lecer activo e de utilización	próximo para a realización de actividades físicas deportivas .	
	B1.8. Aceptación e respecto das normas para conservación do medio urbano e natural.	responsable do contorno próximo.	EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e valora como un lugar com ún para realización de actividades físico-deportivas.	CSC
	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.		EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida	CSC

			relacionados co tratamento  do corpo,  as actividades  de lecer, actividade física	
			e o deporte no contexto social actual.	
M n g	B1.11. Prevenção de riscos nas actividades físico- deportivas Protocolo básico de actua ción (PAS) nos primeiros auxilios.  B1.	B1.4. Controlar as dificultades e o	EFB1.4.1. Identifica demais persoas.	CS C CSI EE

	13. Emprego responsable do material e d		EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos do seu contorno.	CSIEE
H i g e b m ñ o	B1.14. Tecnoloxías d	B1.5. Utilizar a 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 d salientable.	C D C C L



			EFB1.5.2. Expón e defe nde traballos sinxelos sobre temas vixen tes no conte xto social, relacionados coa actividade física ou corporalida de, utilizando recursos tecnolóxicos.	C D C C L

1º ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				

N m b g l d ñ	B2.1. Experimentaci ón de actividades artístico- expresivas utilizando técnicas básicas de expres ión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Realización d popular.	B2.1. Interpretar e reprod ucir accións motoras con finalida des artísticoexpresi v as, utilizan do técnicas sinxelas de expresi ón corporal.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade	CCEC
			EFB2.1.2. Pon en práctica un ha secuencia d a un ritmo.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
M f b g	B3.1. Condición física. Desenvolvem en to	B3.1. Recoñecer e a principios d control d	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	CMCCT

	<p>das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</p> <p>B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca</p>		<p>EFB3.1.2. Adapta a intensidade da condición física.</p> <p>EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para consideradas saudables, e lévaas á práctica.</p>	<p>CMC CT CAA</p> <p>CMCCT</p>
M g f b	<p>B3.4. Méto dos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.</p>	<p>B3.2. Desenvolver a perspectiva da súa saúde</p>	<p>EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando</p>	<p>CAA</p>
	<p>B3.5. Avaliación</p>	<p>acordo</p>	<p>métodos básicos</p>	

	<p>da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.</p> <p>B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas en a vida cotiá..</p>	<p>posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alca nza niveis de condición física sauda ble acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplicacións fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio</p>	<p>CAA</p> <p>CMCCT CSIEE</p>
--	--	---	--	-----------------------------------

			de prevención de lesións.	
	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			
A  B g  m	B4.1. Execución  de habilida des motrices  vinculadas á accións deportivas,  respectando os regulamentos especí- ficos.	B4.1. Resol ver situacións  motoras  individuais sinxelas aplicando  os fundamentos técnicos e as habilidades	EFB4.1.1. Aplica os  aspectos básicos das  técnicas e das  habilidades específicas adaptadas  m áis sinxelas, respectando a  regras e as normas	CAA  CSIEE
	B4.2. Prácti ca de actividades e xogos para aprendizaxe dos deportes  individuais. B4.3. Adquisición  de técnicas básicas	específicas, das actividades físicodeportivas adaptadas  propostas.	establecidas.  EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados  nos modelos  técnic	CAA  CSIEE

	<p>de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p>		<p>os adaptados máis sinxelos.</p>	
			<p>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución da aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo superación, adecuado á idade.</p>	<p>CAA CSIEE</p>
<p>Abdgm</p>	<p>B4.4. Execución de habilidades motoras técnico-tácticas</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición,</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter</p>	<p>CAA CSIEE</p>

	<p>sinxelas vinculadas aos deportes colectivos,</p>	<p>colaboración ou colaboración-oposición facilitada,</p>	<p>vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de</p>	
	<p>respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>colaboración-oposición facilitadas, respectando regulamento.</p>	
			<p>EFB4.2.2. Ponen práctica aspectos de organización de ataque e de defensas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas.</p>	<p>CAA CSIEE</p>
			<p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de</p>	<p>CAA CSIEE</p>

			decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición colaboraciónoposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	
--	--	--	--	--

2º ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos común en Educación Física				
b  m  g	B1.1. Fases de activación realizar. B1 .2. Selección de execución de xogos	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación	EFB1.1.1.Recoñecer a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMC CT



	exercicios apropiados para cada f	coas súas características.	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos realizar.	C S C C A A
			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC
M n a b c d	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas	EFB1.2.1. Amo sa tolerancia no de espectador/a.	CMCCT
l				

g	<p>B1.4. Papeis</p> <p>estereotipos nas actividades físicas-deportivas e artísticoexpressivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e das demais persoas, disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia</p>	<p>CMCCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>
---	---	--	---	------------------------------------

			do nivel de destreza.	
M a c d g l ñ	B1.6.  Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas recreativas.	B1.3.  Recoñecer as posibilidades que ofrecen a actividades físicodeportivas como formas de lecer activo e de utilización	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC
	B1.7.  Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e	responsable d	EFB1.3.2.  Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización d deportivas.	CSC

	<p>natural. B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B</p> <p>1.9. Estereotipos corporais n</p>		<p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, actividades actual.</p>	CSC
M n g	<p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas, baseada na análise previa das características</p>	<p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades e a</p>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas persoas.</p>	<p>CSI</p> <p>EE</p> <p>CS</p> <p>C</p>

	<p>destas.</p> <p>B1.11.</p> <p>Protocolo</p> <p>básico de</p> <p>actua</p> <p>ción (PAS) n</p>	<p>interaccións</p> <p>motoras</p> <p>que levan</p> <p>consigo, e</p> <p>adoptando</p> <p>medidas</p> <p>preventivas e</p> <p>de seguridade</p> <p>no seu</p> <p>desenvolvemen</p> <p>to</p> <p>.</p>	<p>EFB1.4.2.</p> <p>Describe e pon en</p> <p>práctica os</p> <p>protocolos para</p> <p>activar os servizos</p> <p>de emerxencia e</p> <p>de protección d</p> <p>contorno.</p>	<p>CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.3 Adopta</p> <p>as medidas</p> <p>preventivas e</p> <p>de</p> <p>seguridade</p> <p>propias das</p> <p>activida</p> <p>des desenvolvidas</p> <p>durante o</p> <p>ciclo,</p> <p>tendo</p> <p>especial</p> <p>coidado</p> <p>con</p> <p>aquelas que s</p> <p>contorno</p> <p>n</p> <p>on</p> <p>estable.</p>	<p>CSIEE</p>

<p>H i g e b m ñ o</p>	<p>B1.13. Tecnoloxías d e a saúde. B1.14.</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías d elaborando</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza astecnoloxías d etc.), mo co</p>	<p>C D C C L</p>
	<p>Elaboración  exposición  argumentada de documentosno  soporte  áis axeitado.</p>	<p>documentos  propios,  facendo  exposicións  argumentacións  destes.</p>	<p>resultado  do proceso de procura, análise e selección  de informaci ón salientable.  EFB1.5.2. Expón e defende traball os elaborados sinxelos sobre te mas vixentes  no</p>	<p>CAA CCL</p>

			contexto social, relacionados com a actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnológicos.	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>				
N m b g l d ñ	B2.1.  Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espacio, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e producir acciones motoras con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espacio, tempo e intensidade.	CCEC
		B2.2.	EFB2.1.2. Crear en práctica unha secuencia de movimientos corporais axustados a un	CCEC

			ritmo	
	Creatividade improvisación nas actividades artístico- expresivas de xeito individual.  B2.3. Realización de bailes danzas sinxelas de carácter recreativo popular.		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 e das s  úas compañeiras.	CCEC
			EFB2.1.4. Real iza improvisacións  de xeito individual ual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
	Bloque 3. Actividade física e saúde			



	<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas coordinativas nas actividades físico-deportivas e artísticoexpressivas</p>	<p>B3.1. Reconocer los factores básicos que intervienen en la acción motora e los mecanismos de control da intensidade da actividade física,</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p>	<p>CMCCT</p>
	<p>as, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p>	<p>aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e alimentación.</p>	<p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na saúde.</p>	<p>CMCCT</p>
			<p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións</p>	<p>CMCCT</p>

	<p>B3.3.</p> <p>Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4.</p> <p>Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. B3.5.</p> <p>Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa</p>		<p>ns orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e a contraindicacións da práctica deportiva.</p>	
			<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores</p>	<p>CMCCT</p>

	<p>saúde. B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de</p>		<p>da condición física.</p>	
	<p>actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>		<p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da</p>	<p>CMCCT</p>
			<p>condición física.</p>	
			<p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para se consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica tica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	<p>CMC CT CSC</p>

M g f b	B3.7. Méto dos básicos realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as úas s	B3.2. Desenvolver as c	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora  das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando o desenvolvemento	CAA
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física s desenvolvemento	CAA
	características individuais. B3.9. Ergonomía		motore ás súas posibilidades.	
			EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica  das actividades físicas como medio de prevención d lesións.	CA A CSI EE

			EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
A b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas,	B4.1. Resolverse situacións motoras individuais aplicando os técnicos e as	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas respectando a	CAA
	respectando o B4.2. Práctica de actividades	habilidades específicas,	regras e as normas establecidas.	

	progresión	das actividades físico-deportivas propostas, e	EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CA A CSI EE
			EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CA A CSI EE
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel n execución aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes d esforzo superación.	CA A CSI EE

			EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas	CA A CSI EE
			básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	
A b d g m	B4.4. Execución de habilidades motoras técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes	B4.2. Resolverse situacións motoras de función os estímulos máis relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de ón facilitadas.	CA A CSI EE

	<p>colectivos e</p> <p>B4.5. Práctica de actividades</p>		<p>EFB4.2.2.</p> <p>Desc</p> <p>ribe</p> <p>simplificadament</p> <p>e e pon en</p> <p>práctica de xeito</p> <p>autónomo</p> <p>aspectos d</p> <p>organización</p> <p>de</p> <p>ataque e de</p> <p>defensa</p> <p>nas</p> <p>actividades</p> <p>físicodeportivas</p> <p>de oposición ou d</p> <p>facilitadas.</p>	<p>CA</p> <p>A</p> <p>CSI</p> <p>EE</p>
			<p>EFB4.2.3.</p> <p>Discrimina</p> <p>os</p>	<p>CA</p> <p>A</p> <p>CSI</p> <p>EE</p>
			<p>estímulos q</p> <p>ue</p> <p>cómpre ter en</p> <p>conta na toma de</p> <p>decisións</p> <p>nas</p> <p>situacións</p> <p>de</p> <p>colaboración,</p> <p>oposición</p>	



			colaboración- oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resol tas valorando oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade situacións similares.	CAA CSIEE
<b>3º ESO</b>				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos común en Educación Física				

b m g	B1.1. Control da intensidade d	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.	CSC CMC CT
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos habitual.	C S C C A A
			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	CSC
M n a b	B1.3. Respecto e aceptación das regras das	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e	EFB1.2.1. Amosa tolerancia deportividade tanto no papel d	CSC

	actividades, os			
c	xogos e os	artístico-	participante	
d	deportes	expresivas	mo	
l	practicados.	formas	no	
g	B1.4. Papeis	de inclusión	de	
	estereotipos nas actividades	al, facilitando	espectador/a.	
	físico- deportivas	eliminación	EFB1.2.2. Colabora	CSC
	e artísticoexpresi v	de obstáculos	nas	
	as, co	participación	es	
	mo	doutras	grupais,	
	fenómeno social	as	respectando	
	e cultural. B1.5.	independenteme	achegas das demais	
	Aceptación	nte das súas	persoas e a	
	do	características,	normas	
	propio nivel de	colaborando	establecidas,	
	execución e	on	asumindo as súas	
	das	elase aceptando	responsabilidades	
	ais	as súas achegas.	para a consecución dos obxectivos.	

	<p>persoas, disposición positiva cara á súa mellora.</p>		<p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	CSC
<p>M a c d g l ñ</p>	<p>B1.6. Posibilidades do contorno pró- ximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para realización de actividades físico- deportivas.</p>	CSC

	<p>recreativas. B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B 1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B 1.9. Estereotipos corporais n</p>	<p>e selección nar información salientable, elaborando documentos propios,e facendo exposicións</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías d salientable.</p>	<p>C D C C L</p>
			<p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>C D C C L</p>
<p>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</p>				

M n g	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artísticoexpresiva	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo	CCEC
	utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. B2.3. Realización de	s, utilizan do técnicas de expresión corporal e outros recursos.	intensidade. EFB2.1.2. Crean en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. EFB2.1.3. Colaboran no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa	CCEC CCEC CCEC

	bailes e danzas de carácter recreativo popular.		<p>execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</p> <p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</p>	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
H i g e	B3.1. Condición física.  Capacidades físicas	B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas	CMCCT
b m ñ	coordinativas nas actividades físico-deportivas e artísticoexpres	os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á	nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas traballadas no ciclo.	

o	<p>ivas, e a súa vinculación cos sistemas d Capacidade d densidade d Control da</p>	<p>propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos d obtención d saúde.</p>	<p>CMCCT</p>
			<p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptaci óns orgánicas coa actividade fisi ca sistemática, a deportiva.</p>	<p>CMCCT</p>
			<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade d factores da</p>	<p>CMCCT</p>
	<p>frecuencia cardíaca cara á mellora os factores</p>		<p>condición física.</p>	



	<p>da condición física. B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da  condición fisi ca relacionados coa saúde. B3 .7. Elaboración posta en práctica  dun progra ma básico para mellora  da condición fisi ca saudable.</p>		<p>EFB3.1.5. Aplica de forma autó- noma procedementos para autoavaliar os  factores  da condición física.</p>	<p>CMCCT</p>
			<p>EFB3.1.6. Identifica as característic as que deben ter as actividades fisi cas para  ser consideradas saudables,  adoptando un ha actitude crít ica frente ás prácticas que teñen efectos negativos para saúde.</p>	<p>CMCCT  CSC</p>
M g f b	B3.8. Métod os	B3.2. Desenvolver	EFB3.2.1. Partici pa	CAA

	<p>básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3</p> <p>.9.</p>	<p>as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes das capacidades físicas, utilizando os métodos básicos</p>	<p>activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos</p>	
	<p>Avaliación da condición física saudable realización de actividades para amellor desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10.</p> <p>Ergonomía hixiene postural</p>	<p>autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>para o seu desenvolvemento.</p>	
			<p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordados ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	<p>CAA</p>
			<p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos</p>	<p>CAA CSIEE</p>

	<p>na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>		<p>de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	
			<p>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.</p>	<p>CAA</p>
	<p>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</p>			

A b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas progresión	B4.1. Resol ver situacións motoras individuais aplicando	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas establecidas.	CA CSI EE
			EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución  con respecto ao modelo técnico formulado.	CA CSI EE
			EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados  nos modelos técnicos.	CA CSI EE

			<p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución aplicación</p> <p>das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando</p> <p>actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</p>	<p>CA CSI EE</p>
			<p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos on estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose á variacións que se producen,</p>	<p>CA CSIEE</p>

			regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	
A b d g m	B4.4. Execución de habilidades motoras técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades xogos para	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adaptar os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físicas co-deportivas de oposición ou de colaboraciónoposición propostas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.2. Describir e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización	CAA CSIEE

	aprendizaxe dos deportes		de ataque e de defensa nas	
	colectivos.		actividades físico-deportivas dón seleccionadas.	
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións da acción.	CA A CSI EE

			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións reso ltas valorando situacións similares.	CA A CSI EE
			EFB4.2.2. Descri be simplificadament e e pon en práctica	CA A CSI EE
			de xeito autónomo aspectos  de organización  de ataque e de defensa  nas actividades físicodeportivas de oposición ou de colaboración- oposición facilitadas.	
			EFB4.2.3. Discrimina  os	CAA CSIEE



			<p>estímulos q</p> <p>ue</p> <p>cómpre ter en</p> <p>conta na toma de</p> <p>decisións</p> <p>nas</p> <p>situacións</p> <p>de</p> <p>colaboración,</p> <p>oposición</p> <p>colaboración-</p> <p>oposición</p> <p>facilitadas,</p> <p>p</p> <p>ara</p> <p>obter vantaxe ou</p> <p>cumprir o</p> <p>obxectivo</p> <p>da acción.</p>	
			<p>EFB4.2.4.</p> <p>Reflexiona sobre</p> <p>as</p> <p>situacións</p> <p>facilitadas</p> <p>resol</p> <p>tas</p> <p>valorando</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
			<p>oportunidade</p> <p>das solucións</p> <p>achegadas e a súa</p> <p>aplicabilidade</p> <p>situacións</p> <p>similares.</p>	

4º ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos común en Educación Física				
b m g	B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.	B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando 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.	CSC
	.2. Fases de activación recuperación como medio de prevención de		EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou tarefas de activación e de	CSC

	lesións.		volta á calma dunha sesión, atendendo 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
a b c	B1.3. Planificación e organización de eventos potencien a actitudes,	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas	CSC

d g m	os valores e respecto  das normas, asumiendo diferentes papeis funcións.	ou torneos deportivos, prevendo o celebración e relacionando as súas funcións	na organización de actividades grupais.	
		coas do resto de	EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das pers oas implicadas.	CSC
		implicados/as.	EFB1.2.3. Presenta propostas creativas d utilización d autónoma.	CSC

<p>a</p> <p>b</p> <p>c</p> <p>d</p> <p>e</p> <p>g</p> <p>m</p> <p>ñ</p>	<p>B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	<p>B1.3. Analizar criticamente fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores saudables os que fomentan a violencia, discriminación</p>	<p>EFB1.3.1. Valorar as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</p>	<p>CSC</p>
		<p>ou competitividade mal entendida.</p>	<p>EFB1.3.2. Valorar as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para</p>	<p>CSC</p> <p>CCEC</p>

			satisfacción e demais persoas.	
			EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para demais persoas.	CSC
a b g m	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse nos básicos de	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividades	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e o práctica.	CSIEE
	primeiros auxilios. B1.7.	prevendo as consecuencias	EFB1.4.2. Identifica a	CSIEE

	<p>Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>que poidan ter actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.</p>	<p>lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p>	
	<p>B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</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>	<p>CSIEE</p>
			<p>EFB2.1.4. Real</p>	

			<p>iza</p> <p>improvisacións como medio de comunicación espontánea</p> <p>en parellas</p> <p>ou grupos.</p>	
a b c d g m	<p>B1.9. Aceptación das normas sociais democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>B1.11. Técnicas de</p>	<p>B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando a demais persoas ante</p>	<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</p>	CSC



	<p>traballo colaborativo.</p> <p>B1.12. go limpo mo actitude ial responsable.</p> <p>Xo co soc</p>	<p>resolución de situacións descoñecidas.</p>	<p>válidos.</p> <p>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p>	<p>CSC</p>
<p>B e g h i m ñ o</p>	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións</p>	<p>B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar</p>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas a actividade física e corporalidade, utilizando</p>	<p>CD CCL</p>

	relacionadas coas actividades	informacións relacionadas cos	recursos tecnolóxicos.	
	físico- deportivas e as relacionas coa saúde.	contidos	EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías argumentando as súas conclusións.	C D C C L
			EFB1.6.3. Comunica apropiados.	C D C C L C A A
Bloque 2. As actividades físicas artísticas-expresivas				

<p>b d g l m n ñ</p>	<p>B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou a súa</p>	<p>B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou elementos</p>	<p>EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de especialmente na</p>	<p>CCEC</p>
	<p>sistematización: espazo, tempo e intensidade.</p>		<p>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, d demais persoas.</p>	<p>CCEC</p>

			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico- expresivas, achegando propostas.	CCEC
Bloque 3. A Actividade física e a saúde				
b f g h	B3.1. Efec tos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñ en	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos	EFB3.1.1. Demuestra coñecementos sobre a características que	CMCCT
m	sobre condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha	sobre condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	deben cumprir as actividades físicas cun enfoco ue saudable e c beneficios q ue proporcionan saúde individual e colectiva.	
			EFB3.1.2.	CMCCT

	<p>ma hixiene postural. B3.4.</p> <p>Alimentación: repercusión</p> <p>na saúde e na actividade física.</p>	<p>ópti</p>	<p>Relaciona exercicios de tonificación flexibilización coa  compensación dos efectos  provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p>	
			<p>EFB3.1.3. Relaciona hábitos como sedentarismo ou o consumo  de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</p>	<p>CMCCT</p>

			EFB3.1.4. Valora las necesidades de alimentos e de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.	CMCCT
B g m	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala. B3.6. Elaboración	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividades físicas.	CMCCT
	posta en práctica dun plano de traballo que integre capacidades	identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa	EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas	CMCCT

	<p>físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3</p> <p>.7. Valoración aplicación de técnicas métodos de relaxación respiración de xeito autónomo, co fin de</p>	saúde.	<p>co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p>	
	<p>mellorar a condicións de saúde e calidade de vida.</p>		<p>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.</p>	CMCCT

			EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica coa saúde.	CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
A b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físicodeportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polo s compañeiros	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade características.	CA A CSI EE
			EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades	CA A CSI EE



	o contorno d		<p>específicas</p> <p>a</p> <p>os</p> <p>condicionantes</p> <p>xerados</p> <p>p</p> <p>olos</p> <p>compañeiros e</p> <p>as compañeiras,</p> <p>e as persoas</p> <p>adversarias,</p> <p>n</p> <p>as situacións</p> <p>colectivas.</p>	
			<p>EFB4.1.3.</p> <p>Adaptaas t</p> <p>colectiva.</p>	<p>CA</p> <p>A</p> <p>CSI</p> <p>EE</p>

<p>A b c d g m</p>	<p>B4.2. Traba llo das situaci óns motrices d condicionantes</p>	<p>B4.2. Resol ver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración- oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando</p>	<p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e e actividades d persoa adversaria.</p>	<p>CA A CSI EE</p>
	<p>xerados pol os compañeiros as compañeiras, as as perso as adversarias, c regulamentos o contorno da práctica. B4 .3. Coñecemento</p>	<p>decisión m áis eficaz en función dos obxectivos.</p>	<p>EFB4.2.2. Apl ica de xeito oportuno e eficaz a estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando a accións motri ces</p>	<p>CAA CSIEE</p>

<p>práctica</p> <p>de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento.</p> <p>Procura de información sobre variacións locais.</p>	<p>aos factores presentes e á intervención do resto de participantes.</p> <p>EFB4.2.3. Apl</p> <p>ica de xeito oportuno e eficaz a estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis c on continuidade perseguindo obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
--	---	-------------------------

			so bre o equi po	
			contrario.	
			EFB4.2.4. Apl ica soluciones variadas ante las situaciones formuladas valorar las súas posibilidades de éxito, en relación con out ras situaciones.	CAA  CSIEE
			EFB4.2.5. Xustifica as decisi óns tomadas na práctica das actividades recoñece procesos ue	CAA  CSIEE

			están implica dos nelas	
			EFB4.2.6. Argumenta estrategias  ou posibles soluciones para  resolver problemas motores, valorando a características de cada participante	CAA CSIEE
			e os factores presentes n	
F g m	B4.4. Relación entre actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do	B4.3. Recoñecer o imp acto ambiental, económico deportivas, reflexionando	EFB4.3.1. Compara efectos  das actividades físicas e deportivas no contorno e de vida nel.	CSC CMC CT

	impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. B4 .6. Realización natural.	sobre a súa repercusión n	EFB4.3.2. Relaciona a de vida.	CSC CMC CT
			EFB4.3.3. Demostra hábitos e a	CSC CMC CT

## 11. MÍNIMOS ESIXIBLES PARA UNHA AVALIACIÓN POSITIVA

Os mínimos esixibles dividímolos en dous apartados atendendo a:

- a) Requisitos xerais para todos os cursos °Asistir a clase coa indumentaria axeitada, cun límite máximo de 9 faltas sen xustificar ao longo do curso. °Respecto ás rutinas esixidas polo profesor/a.

- b) Participar activamente en clase, en función das propias posibilidades, con actitude de esforzo e autosuperación.
- c) Requisitos específicos, segundo as unidades didácticas previstas na programación.

#### Mínimos esixibles para 1º ESO

°Ser capaz de definir e realizar un quecemento. °Ser capaz de nomear e executar 5 dos estiramientos individuais aprendidos durante o curso. °Ser capaz de alcanzar en detente horizontal 105 cm (mozos) ou 100 (mozas)\*. °Ser capaz de realizar 8 flexións de brazos (mozos) ou 5 (mozas) cos xeonllos apoiados\*. °Ser capaz de correr 1000 m. de maneira ininterrumpida\*. °Ser capaz de tocar os pes coa punta dos dedos mantendo os xeonllos extendidos. °Ser capaz de lanzar e recibir un balón en carreira ao longo do campo cun compañeiro/a. °Ser capaz de identificar as capacidades físicas básicas máis importantes en cada un dos deportes traballados. °Participar nunha actividade expresiva grupal.

#### Mínimos esixibles para 2º ESO

°Ser capaz de definir e realizar un calentamiento xeral. °Ser capaz de alcanzar en detente horizontal 120 cm (mozos) ou 105 (mozas)\*. °Ser capaz de realizar 10 flexións de brazos (mozos) ou 6 (mozas) cos xeonllos apoiados\*. °Ser capaz de correr 1000 m. de maneira ininterrumpida\*. °Ser capaz de entrar, dar 5 saltos seguidos e saír dunha corda colectiva\*. °Ser capaz de participar nun partido de beisbol e de balonmán, respectando as limitacións regulamentarias\*. °Ser capaz de xogar ao bádminton, respectando as normas e realizar, sen cometer falta os seguintes xestos técnicos: Saque, clear e deixada.\*°Ser capaz de nomear e definir as 4 capacidades físicas básicas, identificándoas en diferentes deportes. °Ser capaz de nomear os principais ósos e grupos musculares coñecendo a súa localización. °Participar na realización de composicións expresivas grupais. \* Sempre e cando a persoa non presente ningunha dificultade ou limitación física.

### Mínimos esixibles para 3º ESO

°Ser capaz de alcanzar en detente horizontal 130 cm (mozos) ou 110 (mozas)\*. °Ser capaz de correr 1000 m. de maneira ininterrumpida.\*. °Ser capaz de saltar á comba de forma aeróbica durante 1 minuto, sen fallos e con ritmo\*. °Ser capaz de realizar e deseñar por escrito un quecemento xeral e outro específico. °Ser capaz de realizar os seguintes xestos técnicos de baloncesto: bote de avance, bote de protección, entrada a canasta.\* °Ser capaz de realizar os seguintes xestos técnicos de voleibol: ciclo de recepción, colocación e pase de dedos. \* Sempre e cando a persoa non presente ningunha dificultade ou limitación física

### Mínimos esixibles para 4º ESO

°Ser capaz de realizar quecementos autónomos acomodados ás actividades propostas.  
°Coñecer as normas básicas dos primeiros auxilios vistas na clase. ° Ser capaz de correr 1000 m. de maneira ininterrumpida, ou acadar o resultado similar no Course Navette°.  
°Ser capaz de xogar ao bádminton, respetando as normas e realizar, sen cometer falta os seguintes xestos técnicos: Saque, clear e deixada.\* °Ser capaz de realizar e deseñar por escrito un quecemento xeral e outro específico. °Coñocer o regulamento dos deportes alternativos vistos na clase, e participar neles con unha actitude positiva. \* Sempre e cando a persoa non presente ningunha dificultade ou limitación física.

### Avaliación do alumnado ORDINARIA

A avaliación do proceso de aprendizaxe é unha avaliación continua, pois forma parte de todo o proceso de aprendizaxe, formativa e orientadora, pois permite detectar carencias e propoñer medidas de ampliación, enriquecemento, reforzo ou adaptación, e que toma como referencia as competencias básicas, os obxectivos, os contidos e os criterios de avaliación. - Ao comezo do curso realizaremos unha avaliación teórico-práctica inicial, para obter información sobre os coñecementos previos do alumnado e o grao de desenvolvemento das habilidades e competencias básicas. Tamén ao principio de cada unidade didáctica valoraremos os coñecementos e habilidades previas, mediante preguntas e observación da execución do alumnado, - Durante o curso realizaremos a avaliación de cada unha das unidades didácticas, e o sistema



dependará dos contidos traballados. En cada avaliación o alumno/a será cualificado cunha nota, en función dos resultados acadados nas unidades didácticas traballadas durante o trimestre. Ademais, este ano introduciremos en algunhas unidades didácticas, traballo complementario coa aula virtual; este traballo suporá un 20% da nota, pero o alumnado que non o faga non suspenderá a materia. - A avaliación ordinaria de xuño será, como mínimo, a media das cualificacións obtidas nas tres avaliacións, redondeando ata unha nota sen decimais. En caso de notas crecentes, se o alumno/a amosou unha actitude de esforzo e mellora, se lle cualificará coa nota mais alta.

A asistencia á práctica é obrigatoria: os que non fagan práctica poderán copiar a clase ou facer un resumo de noticias que serán entregadas polo profesor. É obrigatorio xustificar calquera falta de práctica.

O non facer práctica de xeito inxustificable descontará 0,25 sobre a nota final e o feito de non entregar o traballo teórico que se lle foi encargado, descontará 0,25 por cada día de retraso.

Cada alumno perderá 0,25 puntos da nota final de cada avaliación polas seguintes actitudes:

- Non traer roupa axeitada (roupa deportiva, chándal, camiseta, pantalón curto...)).
- Non traer zapatillas deportivas axeitadas.
- Non ter as zapatillas anudadas.
- Non ter unha presenza axeitada a unha sesión de EF.
- Ter chicle.
- Decir palabras malsoantes en clase.
- Non asearse ao finalizar a clase.
- Non cambiarse de roupa despois do aseo.

O alumnado poderá perder ata o 20% da nota polo incumprimento destas normas. Pola baixa participación poderá perder outro 20%. A nota que virá determinada polas probas físicas e de habilidade representa o 50% da nota. O 10% poderase obter polos traballos que encomende o profesor, pero de non ser así sumarase o 40% de normas e participación, pasando este porcentaxe ó 25 %-

Traballos voluntarios: lectura de libros, visionado de películas e cubrir a seguinte ficha co visto bo do profesor, participación en probas deportivas de carácter popular

(carreiras, magosto, campionato de atletismo, duatlón, ciclismo, actividades acuáticas...), ata 1 punto.

CUALIFICACIÓN PARA OS DISTINTOS CURSOS					
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	1ª AVA	2ª AVA	3ª AVA	ORDINARI A	EXTRAORDINARI A
CRITERIO B 1.1	20%	20%	20%	20%	20%
CRITERIO B 1.2	15%	15%	15%	15%	15%
CRITERIO B 1.3	15%	15%	15%	15%	15%
CRITERIO B 1.4	5%	5%	5%	5%	5%
CRITERIO B 1.5	10%	10%	10%	10%	10%
CRITERIO B 2.1	5%	5%	5%	5%	5%
CRITERIO B 3.1	5%	5%	5%	5%	5%
CRITERIO B 3.2	5%	5%	5%	5%	5%
CRITERIO B 4.1	10%	10%	10%	10%	10%
CRITERIO B 4.2	10%	10%	10%	10%	10%
SUMA	100%	100%	100%	100%	100%

#### EXTRAORDINARIA

No mes de setembro realizaremos unha proba teórico-práctica para cada curso, para aqueles alumnos/as que non superaron a materia na avaliación ordinaria. Será condición indispensable para facer a proba vir equipado con roupa deportiva. Para superar a proba será necesario superar (cunha nota igual ou superior a 5 sobre 10) a parte teórica e a parte práctica. Os alumnos/as que non se presente a esta proba serán calificados con NP (non presentado). Avaliación do proceso de ensino-aprendizaxe A propia práctica docente, os resultados acadados polo alumnado, así como o estreito contacto que como profesores de Educación Física mantemos con eles, permítenos ter

unha visión bastante aproximada sobre o proceso de ensino - aprendizaxe. É doado para nós detectar erros nas progresións, falta de práctica en algunhas actividades, problemas de motivación noutros casos... E os mesmos alumnos/as, directamente ou a través das súas actitudes, nos permiten coñecer os aspectos a mellorar ou modificar no proceso de ensino aprendizaxe. Avaliación do profesor/a A actividade diaria, a avaliación do proceso e as opinións dos alumnos/as, permiten ao profesor realizar

unha autoavaliación sobre a propia actividade docente. Ademais, ao final do primeiro e do terceiro trimestre, pasaremos un cuestionario (anónimo) a todos os alumnos e alumnas no que lles preguntaremos acerca da materia, das actividades, obxectivos, contidos... e tamén sobre o traballo realizado polo profesor ou profesora. Neste cuestionario pedirémoslles tamén que otorguen unha nota numérica pero razoada ao profesor/a. Na memoria final de curso faremos constar as conclusións que poidamos extraer de ditos cuestionarios.

## **12. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

Os instrumentos de avaliación que utilizaremos dependerán dos obxectivos perseguidos e dos contidos traballados. En unidades didácticas con maior contido teórico ou conceptual poderemos recurrir a probas orais ou escritas, pero vinculando estes contidos teóricos a situacións prácticas, evitando os aprendizaxes memorísticos e pouco significativos para o alumnado. Nas probas prácticas tomaremos como referencia o nivel inicial do alumno/a, para facer unha avaliación individual e adaptada as circunstancias de cada un. Esixirase a todo o alumnado a participación nas actividades, na medida das súas posibilidades. Os instrumentos para avaliar as competencias mais relacionadas con obxectivos e contidos actitudinais serán basicamente a observación e recollida de notas no proceso de ensinanza-aprendizaxe, aproveitando estas anotacións para espertar no alumnado o interese por mellorar. Asemade, cando algún alumno/a non poida realizar unha clase práctica (falta de indumentaria deportiva ou por indisposición leve) participará na sesión na medida das súas posibilidades en tarefas de cronometraxe, arbitraxe, colocación-recollida do material, asistencia en algún exercicio ou actividade concreta e/ou cubrirá unha ficha sobre os aspectos máis salientables da sesión, que será posteriormente revisada polo profesor/a. Concretando, os instrumentos de avaliación para cada tipo de contidos será: - Os contidos conceptuais avaliarémolos mediante preguntas, traballos, exposicións e/ou exames teóricos. - Os contidos procedimentais serán avaliados con tests de condición física, probas de coordinación e axilidade e mediante práctica real ou modificada de xogos e deportes, así como polo traballo diario de clase. Prestaremos especial atención a que o alumno ou alumna participe nas actividades, trate de mellorar e axude a que o grupo mellore. - Os contidos actitudinais avaliaranse

mediante o seguimento diario de asistencia, indumentaria axeitada, hixiene, interese, participación, comportamento, colaboración, tratamento e coidado do material, tanto na sesión práctica como nos vestiarios e desprazamentos. Serán valoradas positivamente as accións solidarias, de cooperación e axuda; mentres que as accións que dificulten un axeitado clima de clase (condutas disruptivas, condutas que poidan xerar situacións de perigo para o propio alumno/a ou para outra persoa) serán valoradas negativamente.

### **13. ATENCIÓN Á DIVERSIDADE**

Resulta evidente que cada alumno ten características diferentes, en canto a ritmos de aprendizaxe, intereses, necesidades, capacidades, desenvolvemento biolóxico etc.

O Departamento seguindo a programación, tentará na medida do posible adaptar ésta ás dificultades de aprendizaxe que vaian xurdindo, atendendo así os posibles problemas de progreso. Por tanto a programación debe concibirse de forma aberta e flexible pero sen esquecermos dos mínimos a conseguir para cada curso.

En Educación Física atopámonos con grupos moi heteroxéneos tanto nas capacidades ou habilidades adquiridas como nos ritmos de aprendizaxe. No apartado de avaliación, xa falamos dos tres tipos de alumnos e as características de cada un. Deste xeito, deberemos responder a diferentes necesidades seguinte o seguinte guión:

- Garantizar condicións de aprendizaxe seguras.
- Propoñer condicións de aprendizaxe estimulantes no plano intelectual. Aínda que a Educación Física é máis unha experiencia de movemento que unha experiencia intelectual, debemos favorecer o traballo cognitivo dos alumnos.
- Presentar as tarefas eficazmente.
- Utilizar o contexto para comunicar a información pertinente sobre as tarefas. Xa que o tempo é ouro en Educación Física, poderemos empregar as novas tecnoloxías e métodos tradicionais para transmitir información e asegurarse da súa comprensión na seguinte práctica, utilizando ós alumnos como exemplos. Este repercute no aumento do tempo de práctica.
- Prácticas guiadas: cando se presenta unha nova tarefa (de iniciación) ou cando as condicións para a práctica dunha tarefa se modifica sensiblemente (tarefa de

perfeccionamento), é importante prever un período de práctica guiada. Unha práctica guiada é un período no que o profesor dirixe a actividade do grupo co obxecto de: corregir os erros maiores; repetir, se hai necesidade, a materia para que os alumnos poidan engancharse con éxito nunha práctica individual.

Utilizaremos na medida do posible o recurso metodolóxico de traballar por grupos de nivel. Tamén se dará ao alumno toda a información que precise para mellorar as súas capacidades e habilidades fora do horario escolar.

En canto aos alumnos que por algún motivo xustificando non poidan realizar a parte práctica da materia tratarase como un alumno exento de práctica. Serán cualificados segundo explicouse xa no apartado de procedementos de avaliación. Tamén nese apartado recóllese todo ou referente a este tipo de alumnos (o que deben facer nas clases, como se lles vai a avaliar, como ten que ser o xustificante médico que é obrigatorio entregar e nun prazo de tempo determinado.

#### **14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES**

Poderase participar en diferentes actividades que axuden a acadar os obxectivos desta materia e que poidan ir convocando diferentes organismos ou entidades, tanto públicos como privados. O Boletín de actividades (<https://www.edu.xunta.es/web/boletin>) é un bo medio para facer unha elección das mesmas.

##### **1º Trimestre:**

**Magosto**, en colaboración co departamento de actividades extraescolares o noso departamento faise cargo de dinamizar todo o relacionado cos Xogos Populares.

**Carreira Solidaria Save the Children**, colaboramos co departamento de Orientación para o montaxe do circuito e o desenvolvemento das diferentes probas da carreira, no que participa toda a comunidade educativa, na Alameda de Redondela.

##### **2º Trimestre:**

**Campionato de Atletismo:** totalmente arraigado al calendario de actividades del IES, e no que participan máis de 150 alumn@s, celebraremos este ano o XIV Campionato IES ILLA DE SANSIMÓN.

##### **3º**

**Trimestre:**

**Piragüismo, kayak:** actividade na que participarán os alumnos de 1º e 2º como parte da unidade de actividades na natureza. Faremos una travesía en kayak de mar pola ría ou o río Verdugo.

## **15. AS ACCIÓNS PREVISTAS DE ACORDO CO PROXECTO LECTOR**

A LOE, no seu artigo 26.2, indica que, na Educación Secundaria Obrigatoria, “prestarase unha atención especial á adquisición e ao desenvolvemento das competencias básicas e fomentárase a correcta expresión oral e escrita e o uso das matemáticas. Co fin de promover o hábito da lectura, dedicaráselle un tempo a esta na práctica docente de todas as materias”. A este respecto, o noso instituto acordou, a través da Comisión de Coordinación Pedagóxica, introducir no horario lectivo unha “Hora de ler”, precisada neste termos: “unha sesión lectiva semanal (ou unha parte importante da mesma) dedicada á lectura individual, silenciosa e sostida polo alumnado. Simultánea para todos os grupos, se ben rotatoria, para non afectar sempre as mesmas áreas”. Agora concretamos algo máis a maneira de poñela en práctica durante o vindeiro curso:

1. Cada “Hora de ler” durará unha sesión lectiva completa á semana. Levarase a cabo por primeira vez no curso a primeira hora dun luns, e logo realizarase cada semana na sesión seguinte do horario á empregada na semana anterior.
2. O alumnado terá a obrigatoriedade de levar á clase o material necesario para o desenvolvemento da actividade. O profesorado titor explicarlle ao inicio do programa en que consiste a “Hora de ler” e advertirao desa obriga.
3. O alumnado poderá decidir os libros que desexe ler. Non poderá ler apuntamentos, libros de texto, xornais ou revistas. Neste último caso, pódense facer excepcións coas publicacións de contidos afíns ao currículo escolar, sempre que contendo visto bo dalgún dos departamentos competentes na área.
4. No caso de que un alumno ou alumna non leve o material, o membro do profesorado que realice a actividade procederá como se a situación se dese nunha das súas sesións habituais co grupo. En calquera caso, fará unha anotación no parte diario para notificarlle ao titor esta incidencia. A reiteración no incumprimento da obriga de levar o material de lectura comunicárase á familia.

5. Parece aconsellable que as lecturas voluntarias que leve a cabo o alumnado ao longo do curso aproveitando a “Hora de ler”, sexan valoradas academicamente na asignatura coa que estean relacionadas, cunha repercusión nas cualificacións, se así o solicitase algún alumno. A Comisión de Coordinación Pedagóxica estudiará a posibilidade de establecer algún acordo neste sentido.

#### **16. AS ACCIÓNS PREVISTAS DE ACORDO CO PLAN DE INTEGRACIÓN DASTICs**

O Departamento de Educación Física acordou facer un uso das novas tecnoloxías a procura de ampliacións sobre os temas que se traten durante o curso escolar a nivel teórico. Este ano novamente tódolos alumn@s estarán dados de alta na AULA VIRTUAL do IES Illa de San Simón. Os profesores do departamento irán actualizando os contidos traballados na clase o longo do curso (apuntes, fotografías, vídeos, traballos, cuestionarios...) para que os alumn@s podan ter a posibilidade de consultar e mesmo enviar os seus traballos e cuestionarios.

O uso dos mecanismos informáticos, Internet, edición de vídeo... forma parte dunha destas posibilidades que o alumno pode facer uso e que nos tempos presentes constitúe unha fonte de información cuantiosa e valiosa; é labor, tamén, do profesor fomentar no alumno un espírito crítico e selectivo ante o que recibe na rede pois non todo é correcto e fiable. O profesor, á súa vez, en momentos puntuais, impartirá aspectos teóricos da materia facendo uso deste tipo de tecnoloxías. Tamén dependendo das posibilidades de utilizar o material audiovisual poderase nalgunha unidade didáctica gravar en vídeo a realización dalgún traballo para a súa posterior análise e feedback.

#### **17. INFORMACIÓN Ó ALUMNADO**

Tanto na páxina web do centro, na Aula Virtual como no taboleiro do ximnasio deixaranse todos os avisos que se consideren oportunos para facer chegar ó alumnado toda a información relacionada coa programación e con outros aspectos que vaian xurdindo durante o curso escolar.

**18. OS PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A APLICACIÓN DA PROPIA PROGRAMACIÓN** Nas reunións do departamento comentarase o desenvolvemento da programación e os axustes que se poden facer, no caso de ser necesarios.



na programación de aula aparecen os contidos polo miúdo, número de sesións. as correccións máis habituais son por mor de perda dalgunha clase por motivos alleos ou por condicións climatolóxicas.

en todo caso, tentarase seguir a aplicación da programación de aula o máis fiel posible.

En Redondela a 2 de outubro de 2018.

Asdo: Domingo Salinas

Asdo: J. Carlos Ferro