XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES Terra de Trasancos

Camiño Real s/n
15570 Narón (A Coruña)
Tlf.: 881.938.159 Fax: 81.938.170
e-mail: ies.terra.trasancos@edu.xunta.es
web:
www.edu.xunta.es/centros/iesterratrasancos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2022/23

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 3

2. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE 4

3. OBXECTIVOS 8

4. ESTÁNDARES AVALIABLES 10

5. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS 20

6. MATERIAIS, FERRAMENTAS E RECURSOS DIDÁCTICOS 21

7. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN 22

8. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE 27

9. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES 27

10. AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS E COLECTIVAS 28

11. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE 29

12. PLAN DE ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN, REFORZO E AMPLIACIÓN 31

13. ELEMENTOS TRANSVERSAIS 31

14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES 33

15. REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 38

16. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN LECTOR 38

2. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motriz.

O corpo e o movemento son os eixes básicos nos que se debe centra-la acción educativa da área. Neste sentido, resáltase a importancia do coñecemento corporal vivenciado e do movemento, non só polo seu valor funcional, senón tamén pólo carácter integrador que ten. Trátase, da educación do corpo e do movemento polo valor intrínseco que ten esta formación e tamén de educación a través do corpo e do movemento para lograr outros obxectivos igualmente importantes no modo de vida actual: saúde, ocio, redución do estres, saída profesional e relacións sociais.

O programa de educación física que se propón integra-las distintas correntes o distintas funcións asignadas á educación física: función de coñecemento anatómico funcional; estética e expresiva; comunicativa e de relación; hixiénica; agonista; catártica e pracenteira e de comprensión.

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques

Bloque 1. Contidos común.

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.

Bloque 3. Actividade física e saúde.

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

O IES Terra de Trasancos está no concello de Narón, que abarca zona urbana e rural, tendo gran número de alumnado por curso(algúns de 30 alum@s).

As características do IES, Terra de Trasancos, condiciona a elección das actividades. O instituto comparte o pavillón de deportes do concello co IES As Telleiras o que obriga a ter que impartir as clases dous profesores o mesmo tempo, sen separación de mamparas ou cortinas, tendo clase na pista de deportes, algunhas horas, máis de cincuenta alumnos. O pavillón é idóneo para impartir certos contidos pero non é suficiente para algúns deportes de equipo o ter so un cesto ou unha soa portería. A pista do instituto que é exterior e de cemento, non drena ben e tarda moito tempo en secar polo que hai que ir a forza ao pavillón, cando hai mal tempo ou chove.

O ximnasio ten a altura e dimensión dunha aula polo que moitos contidos non poden levarse a cabo. Tamén ten nas paredes radiadores.

No entorno do centro non se pode desenrolar ningún contido, xa que estamos rodeados de carreteras r no frente dunha parada de autobús

PROFESORADO (destino definitivo)	MATERIA/ MÓDULO	NIVEl / HORAS/LINGUA IMPARTE
Maria Teresa Blanco Martínez (Xefa de Departamento)	**Educación Física**	**1º ESO A 2 Castln.** **1º ESO B 2 Castln.** **3ºESO A 2 Castln.** **3º ESO B 2 Castln.** **3º ESO C 2 Castln.** **4º ESO A 2 Castln.** **4º ESO B 2 Castln.** **1º BACH A 3 Castln.** **1º BACH B 3 Castln.**
Sara Cantero Montero	**Educación Física**	**2º ESO A 2 Castln.** **2º ESO B 2 Castln.**

► CARÁCTERÍSTICAS DOS GRUPOS E DO ALUMNADO.

► **4º ESO A:23 alumnos.**
► **4º ESO B: 26 alumnos con 3 repetidores.**

► **4º ESO A:** 1 alumno con Síndrome de Asperger , con algunhas dificultades q nivel de contacto social e seguir pautas de hixiene , peros sen dificultades en principio nas adaptacións na práctica.
► **4º ESO B: 1** alumno que transxénero, que está facendo a transición, sen dificultades aparentes nin de relación grupal, e con a única adaptación de ter un vestuario para e el só.
► En xeral, é alumnado de bo comportamento, que traballa na clase diaria e de nivel físico e conceptual medio.

2. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

As competencias clave están ligadas a un desempeño eficaz nun contexto determinado. As situacións de aprendizaxe deseñadas para o seu desenvolvemento deberán incorporar tarefas que contextualicen as aprendizaxes e que permitan avanzar en máis dunha competencia ao mesmo tempo. O enfoque

metodolóxico deberá sustentarse nas referidas situacións de aprendizaxe, coa finalidade de que os contidos se convertan en coñecementos aplicables con eficacia. Neste deseño é responsabilidade do centro docente e do profesorado a adecuada selección da metodoloxía, que deberá ser variada e adecuada ás características e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas.

► MATERIA	
► EDUCACIÓN FÍSICA	
► COMPETENCIA	► CONTRIBUCIÓN DA MATERIA Á COMPETENCIA
► Comunicación Lingüística (CCL)	► A aprendizaxe e práctica da Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezan a transmisión de información de maneira eficaz, contribuíndo á súa vez á adquisición do vocabulario propio da área. ► Adestrar os descriptores indicados garántenos unha maior comprensión por parte do alumnado, isto lévanos a un coñecemento profundo e a adquirir con gran destreza aquilo que nos propoñemos. ► Os descriptores que priorizaremos serán: ► - Comprender o sentido dos textos escritos e orais. ► - Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia. ► - Respectar as normas de comunicación en calquera contexto: quenda de palabra, escoita atenta ao interlocutor. ► - Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros nas diversas situacións comunicativas.

O aprendizaxe de la Educación Física vai a contribuír o desenvolvemnto de esta competencia na medida no que contextualiza a resolu razoamentos de lóxica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias… Ademáis, da adquisición de hábitos saudables pc Os descriptores que traballaremos fundamentalmente serán: - Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico. - Xerar criterios persoais sobre a visión social sobre a estética do corpo humano fronte ao coidado saudable. - Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá. - Interactuar coa contorna natural de maneira respectuosa. - Manexar os datos e coñecementos sobre ciencia e tecnoloxía para solucionar

problemas, comprender o que ocorre ao noso redor e responder preguntas.
- Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.

A Educación Física favorece o desenvolve**CompetenciaDixital (CD)** a cara ás mensaxes e estereotipos referidos ao corpo e a súa ima
Á súa vez, o uso de aparellos tecnolóxicos para medir diferentes variables asociadas á práctica deportiva e a procura de información a
- Empregar distintas fontes para a procura de información
- Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade.
-Elaborar información propia derivada de información obtida a través de medios tecnolóxicos.
- Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación.
- Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitirinformacións diversas.
- Manexar ferramentas dixitais para a construción de coñecemento.
- Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vidadiaria.

Aprender a Aprender (CAA)

A actividade física propia desta área favorece a construción do autoconcepto por medio da aceptación das propias posibilidades e carencias, partindo da aprendizaxe motora para a súa transferencia a actividades motrices máis complexas.

O establecemento de metas alcanzables, cuxa consecución xerará autoconfianza, axudará a fortalecer un equilibrio emocional no alumno que favoreza o desenvolvemento de ferramentas para estimular o pensamento e a planificación e avaliación das súas propias aprendizaxes por medio da metacognición.

Os descriptores que adestraremos son:

- Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas...

- Xestionar os recursos e motivacións persoais a favor da aprendizaxe.

- Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe.

- Aplicar estratexias para a mellora do pensamento creativo, crítico, emocional, interdependiente.

- Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os pasos seguintes en función dos resultados intermedios.

Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe.

Tomar conciencia dos procesos de aprendizaxe

► Competencias Sociais e Cívicas (CSC)

► As actividades físicas, fundamentalmente as que se realizan de forma colectiva, contribúen ao desenvolvemento de actitudes de integración e respecto, así como a xerar situacións de convivencias, cooperación e solidariedade.

► O respecto ás normas e regras do xogo terán unha transferencia directa cara ao recoñecemento dos códigos de conduta que rexen a convivencia cidadá.

► Así mesmo, a resolución de conflitos propios de situacións competitivas axudará a desenvolver aspectos como a negociación ou o diálogo.

► Esta área contribuirá á reflexión crítica a preto de fenómenos sociais como o deporte espectáculo que, en ocasións pode xerar situacións de violencia ou contrarias á dignidade humana así como o achegamento ao deporte popular como medio para desenvolver o asociacionismo e as iniciativas cidadás.

► Os descriptores que adestraremos son os seguintes:

► - Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola.

► - Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos.

► - Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de participación establecidos

► - Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela.

► - Recoñecer riqueza na diversidade de opinións e ideas.

► - Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades.

► - Involucrarse ou promover accións cun fin social.

Esta materia contribúe a fomentar a autonomía e iniciativa persoal na medida en que se utilizan procedementos que esixen pla
ao alumno para tomar decisións nas que a asunción de riscos e a aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Os descriptores que adestraremos son:

Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas.

Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos.

Ser constante no traballo, superando as dificultades.

Xestionar o traballo do grupo, coordinando tarefas e tempos.
- Priorizar a consecución de obxectivos grupales sobre os intereses persoais

Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa.

Mostrar iniciativa persoal para iniciar ou promover accións novas.

Por medio da Educación Ademais, aprende a apr l	Conciencia eExpresións Culturais (CCEC)	xplorar e utilizar o seu propio corpo e o seu movemento como medio para a expresi rais e artisticas en xeral e á visiónque se tivo delas ou de conceptos como a estética

Para iso, nesta área, traballaremos os seguintes descriptores da competencia.
- Valorar a interculturalidad como unha fonte de riqueza persoal e cultural.
- Apreciar a beleza das expresións artisticas e as manifestacións de creatividade egusto pola estética no ámbito cotián.
- Elaborar traballos e presentacións con sentido estético.
- Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artistico-literaria, etnográfica, cientifico-técnica?)

3. OBXECTIVOS.

OBXECTIVOS DA ESO.
▪ a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática. ▪ b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento

persoal.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Camiño Real s/n
15570 Narón (A Coruña)
Tlf.: 881.938.159 Fax: 81.938.170
e-mail: ies.terra.trasancos@edu.xunta.es
web:
www.edu.xunta.es/centros/iesterratrasancos

4. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS POR U.D E TRIMESTRE E ESTANDARES AVALIABLES(concreción, temporalización e instrumentos de avaliación)

MATERIA		CURSO	
EDUCACIÓN FÍSICA		4º ESO	
IDENTIFICACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA.			
Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
1	Condición Física e Saúde: Coñece o teu corpo IV: Forza, Resistencia, Flexibilidae e Velocidad.Planificación do entrenamento	18 sesións.	1º trimestre. Setembro- Nadal

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los problemas na súa carreira de larga duración(CLD), e **Tomar conciencia da propia condición física e responsabilizarse no desenvolvemento da misma mellorando as actitudes individuais cara o traballo sistemático como medio para desenvolver as capacidades físicas.**
- **Coñecer os diferentes sistemas e organos que interveñen no traballo da C.Física**
- **Coñecer os diferentes métodos ou sistemas d adestramento da forza, flexibilidade e resistencia.**
- **Traballar e mellorar a flexibilidade para lograr maior rendimento nos nosos movementos, prever lesións e mellorar a nosa condición física e calidade de vida,**
- **Traballar e mellorar a forza para mellorar a nosa hipertrofia muscular, mellorando o tono muscular e a coordinación nos nosos movementos, e por ende a nosa condición física saudable e rendemento.**
- **Traballar e mellorar a resistencia para aumentar a nosa capacidade cardiovascular con criteriso de prevención, mellora da calidade de vida e preparición como base do traballo do resto das c. físicas.**
- **Correr durante un tempo prolongado adaptando a velocidade as propias posibilidades e identificando o ritmo de carreira persoal que permita correr de forma uniforme durante o tiempo establecido para ese curso (4º ESO 25 min.)**

CONTIDOS

- A adaptación o esforzo eo s Principios do entrenamento.
- . Planificación do entrenamento:Obxetivos. Pautas para a súa elaboración. Recompilación e posta en práctica dos diferentes tipos de exercicios aplicados o quentamento específico.
- Capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica , flexibilidade, velocidade , forza e forza resistentcia ..
- Control de intensidade do esforzo pola frecuencia cardíaca: toma de pulsacións, cálculo e realización de esforzos dentro da súa zona de actividade física saudable.
- Acondicionamento da resistencia aeróbica: carreira continua, adestramento total, crosspaseo,xogos .....
- Acondicionamento da flexibilidade: exercicios estáticos e dinámicos.
- Acondicionamento da forza: métodos de entrenamento(autocargas, pesas,…)
- Utilización do traballo autónomo para afrontar o compromiso de lograr o reto saudable(manter a carreira

Camiño Real s/n
15570 Narón (A Coruña)
Tlf.: 881.938.159 Fax: 81.938.170
e-mail: ies.terra.trasancos@edu.xunta.es
web:
www.edu.xunta.es/centros/iesterratrasancos

mínimo 25´).

- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a mellorala cun traballo axeitado., valorando e aceptando o esforzó elimitacións propias e dos compañeiros.

• Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha correcta planificación do entrenamento no traballo diario de clase e fora e na mellora da propia c.física para a obtención de resultados positivos .

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN

• Saber Realizar quecementos xerais e específicos adecuados ás actividades físicas que practica, de forma autónoma.
• Incrementa-las capacidades físicas de resistencia, flexibilidade, forza, resistencia muscular e velocidade respecto a si mesmo e ó contorno de referencia e tendo en conta, sobre todo, a súa superación persoal .
• **.** Estudar, reflexionar e sacar conclusións con criterios de mellora, do análise da propia condición física, a través de test ou probas de control (DAFIS, fichas autoevaluacións..)
• Ser capaz de deseñar e poñer en práctica, de forma autónoma, un plan de traballo encamiñado á mellora da resistencia aeróbica , da forzae da flexibilidade, tendo en conta os principios do entrenamento e a adaptación no deporte.
• Analiza-los efectos duradeiros, que son beneficiosos para a saúde, do traballo de resistencia, forza e velocidade.
  • Correr durante un tempo prolongado,adaptando a velocidade e capacidade de resitencia, as propias posibilidades e identificando o ritmo de carreira persoal que lle permite correr de forma uniforme durante o tempo mínimoestablecido para 4º Eso (25 minutos).
  • Mostrar toma de conciencia, responsabilidade e interese de mellora, no desenvolvemento do traballo da propia condición física.
  • Mostrar respecto polas propias características físicas e limitacións propios e dos
	AULA VIRTUAL:
	• **Avaliación inicial de coñecementos previos a través de test/cuestionario teórico .**
	• **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre.
	● **Traballos:**
	● **Traballo indidividual da planificación do entrenamento para o desarrollo da c. física(aula virtual): valoración inicial,metas,quecemento, temporalización, planing e descripcion dos entrenamentos**
	● Fichas control do rexistro de carreira
	● **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad físia extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos.
	Avaliación informativa inicial práctica mediante test condición física.
	***PROBA PRÁCTICA:CALIFICACIÓN DA PROBA DA CARREIRA DE LARGA DURACIÓN (final do trimestre, ficha rexistro profesora)**
	1. **O aprobado (nota 5) obterase correndo sen deterse o tempo mínimo fixado para cada curso.**
	2. **O 6 obterase correndo sen detenerse o tempo máximo que dura a proba para cada curso, independientemente do número de voltas dado.**
	3. **As notas do 7 o 10 obterase correndo sen deterse o tempo máximo fixado para cada curso en función do número de voltas dado (ver cadro inferior)**

4º ESO (25-30 minutos)	
12 vueltas	**7 puntos**
14vueltas	**8 puntos**
16 vueltas	**9 puntos**
18 vueltas o máis	10 puntos

compañeiros.	• **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos.**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
2	Condición Física e saúde: Primeiros auxilios II	6 sesións	1º TrimestreNadal

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física
- Describir os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a vida diaria e a práctica de actividades físico deportivas
- Manten unha actitude crítica cos comportamentos nocivos ou perigrosos, tanto na vida diaria como na práctica deportiva tanto dende o papel participante como de espectador.
- Verificar as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipo persoal e os materiais e espazos de práctica esn situación habitual e de alerta sanitaria.

CONTIDOS

- Primeiros auxilios.(accidentes, queimaduras, hemorraxias, fracturas, itoxicacións,…) Pautas de actuación e protocolos ante un accidente ou situación de emerxencia e emerxencia sanitaria, na vida real (DESA, RCP, protocolo sanitario COVID…) .
- Lesións máis habituais na práctica deportiva e actuacións básicas ante elas (esguinzes, fracturas…).
- Comportamentos nocivos e perigrosos na práctica deportiva.
- Simulacros de actuación ante situación de emerxencia, pautas e protocolos.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
. • .É capaz de mostrar un comportamento adecuado na práctica de actividade física propia e allea. • Adopta medidas de seguridade e hixiene na práctica de actividade física e na súa vida habitual • Coñece as lesións máis frecuentes na actividade física. • Coñece e aplica as pautas e protocolos de actuación ante un accidente ou situación de emerxenciRa e emerxencia sanitaria • .Actua de forma correcta	. **AULA VIRTUAL:** . • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Exámen de conceptos/pautas e protocolos en aula virtual.** • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad físia extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. • **Parte práctica:** • Simulacro de situación de accidente /lesión ou emerxencia a realizar indiviualmente de forma práctica • Evaluación do grupo e profesor, en aula virtual, según ficha de rexistro de intervención. **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo**

ante situación de simulacro ficticio, seguindo pautas e principios. • Evalua e aporta solucións básicas e correctas ante as actuacións dos outros e del mesmo.	**diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixiénicos**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
3	C.Física aplicada as Habilidades e destrezas e destrezas básicas: Combas y Acroesport : Un salto cara a saúde¡.	16 sesións	2º Trimestre.Xaneiro- Febreiro

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir as posibilidades do corpo e a toma de conciencia postural.
- Realizar de forma individual ,pequeño ou gran grupo,figuras mediante folla de tarefas.
- Fortalecer e flexibilizar a musculatura postural.
- Consolidar o coñecemento do esquema corporal de forma global e segmentaria.
- Traballar a hixiene postural .
- Identificar posturas incorrectas propias e alleas, sobre todo relacionadas co exercicio físico.
- Desesenvolver a a toma de decisións ante os problemas o situacións motrices que se poden dar no acrosport.
- Coñecer as posibilidade e ventaxas do traballo con combas para a mellora da c.física.
- Fomentar actitudes de curiosidade, indagación, e de orixinalidade
- Tener unha actitude positiva e de interése nas diferentes actividades plantexadas

CONTIDOS

- Practica e execución de habilidades motrices vinculadas as habilidades ximnásticas e o Acroesport: figuras individuais, pequeño grupo e gran grupo.
- Identificación de elementos regulamentarios do Acropesport: seguridade,agarres, papeis dos compoñentes, historia, elementos dun montaxe, formacións básicas…
- . Desafíos físicos individuais e cooperativos.Montaxes coreográficos con combas e acroesport.
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora (autocorrección).
- Valoración das habilidades ximásticas e acrobáticas ,como unha forma de mellorar a saúde propia e como forma de mellora de aspectos de colaboración, integración, e respecto cos outros ou cun grupo.
- Valoración do traballo coas combas como forma eficaz de melloa da c.fisica
- Execución de distintas combinacións de habilidades ximnásticas e acrobáticas.
- Execución de distintos tipos e combinacións de saltos con comba.
- Combinación de movementos de distintos segmentos corporais con desprazamentos seguindo unha secuencia rítmica e acrobática.
- As combas.Tipos.Práctica segura e consellos. Modalidades de salto e pasos individuais.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Mellorar a execución dos aspectos técnicos e habilidades básicas motrices (xiros, saltos, equilibrios, volteos..), fundamentais dun deporte/ actividad individual, aceptando o nivel alcanzado.: Acroesport . • Ser capaz de levar a cabo de forma práctica unha combinación de saltos con comba simple, de forma individual. • Mellorar o traballo da cualidades físicas básicas e a coordinación a través do traballo con combas. • Realizar a acción motriz oportuna en función da actividad física que se desenvolva. • Resolver desafíos físicos de forma individual e colectiva a través da práctica, creación e realización de montaxes sinxelos acrobáticos ou ximnásticos e con combas. • Realizar a autocorrección postural e a evaluación da execución dun compañeiro. • Coñecer os elementos e conceptos teóricos do Acroesport e as Habilidades ximásticas . • Mostrar actitudes de respecto, superación, colaboración e integración na práctica das actividades propostas.	**AULA VIRTUAL:** . • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Traballos:** • Avaliación reciproca da execución entre compañeiros (parella) mediante ficha observación. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA: (rexistro na aula virtual)** **Duas opción de exáme práctico:** Realizar mediante folla de tarefas (individual ou en parellas, segundo a situación sanitaria) na práctica diaria na clase (con diferentes grados de dificultade), as figuras correspondentes. 7 figuas nivel básico: 5- Aprobado 8 figuras :5básico ou “chachi”:3: o 6 10 figuras : 4básico, “chachi”,”super-chachi”:6. O 7 11 figuras: 4básico, “chachi”, “super-chachi” e “mega-chachi”:8 13 figuras: i4 basicas, e 9 entre super-chachi e mega- chachi para o 9 16 figuras: entre super-chachi e mega-chachi para o 10 **Coreografí con combas , empgrando o tipo e número de saltos según ficha avaliación aula virtual.** **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

MATERIA		CURSO	
EDUCACION FISICA		4º ESO	
IDENTIFICACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA.			
Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
4	Actividades de ritmo e e expresión corporal IV:Aerobic	8sesións	2º Trimestre. Marzo-Abril

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS
• Descubrir e experimenar as actividades rítmicas como forma de traballo da c.física:aerobic. • Descubrir as posibilidades do corpo e a toma de conciencia postural.

- Fortalecer e flexibilizar a musculatura postural.
- Consolidar o coñecemento do esquema corporal de forma global e segmentaria., a través dotraballo de secuencias rítmicas.
- Desenvolver a toma de decisión ante os problemas ou situacións motrices que se dan nas actividades de ritmo e expresión.
- Fomentar e desenvolver actitudes de curiosidade, de indagación, de orixinalidade e creatividade na propia práctica e na creación propia e cómun de montaxes escénico-artísticos.
- Practicar actividades ritmicas en pequenos grupos ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, se é o caso, a execución á coreografía grupal entre compañeiros.
- Planificar e representar de forma básica unha coreografía de Aerobic.

CONTIDOS

- A aerobic.Tempos,Ritmos. Bloques. Estructura e pasos.Baixo e alto impacto..
- Xogos ritmicos.
- Estructura e compoñentes básicos dunha coreografía: tempo, ritmo, espacio, ….

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN

• Emprega-la respiración como técnica que favorece o autocontrol.
• Practicar actividades ritmicas sinxelas en grupo ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, se é o caso, a execución á dos compañeiros.
• Manifestar, individual e colectivamente, estados de ánimo e ideas, empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión corporal., respectando e valorando o comportamento e traballo propio e alleo.
  • Crear e representar pequenas coreografías en pequeño grupo de aerobic, cunha base musical según criterios establecidos: temática, ritmo, duración, pasos mínimos, etc (ficha)
  • Autoevaliarse e valorar o traballo de outros grupos.
  .
	AULA VIRTUAL: .
	  • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre.
	• **Traballos:**
	• Avaliación reciproca do traballo de outro grupo.
	• **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos.
	***PROBA PRÁCTICA: montaxe e representación (na clase de forma práctica) coreografíco grupal, según indicacións e criterios de avaliaciónn e rexistro,establecidos pola profesora, na aula virtual(tempo, pasos…), por parte do alumnado.**
	Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
5	.Xogos e deportes colectivos de invasión II. Fútbol e F.Sala.	12 sesións	3º Trimestre. Abril- Maio

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Coñecer e diferenciar o Fútbol e F.Sala doutros deportes.
- Coñecer e aplicar no Fútbol e F.Sala os principios tácticos comúns os deportes colectivos.
- Desenvolver e aplicar os mecanismos perceptivos, decisivos e de execución desenvolvendo a capacidade de comprensión e análise das características do Futbol e F.Sala
- Familiarizarse cos diferentes factores e elementos comúns dos deportes traballados: partes, ciclos e fases de xogo, roles, alternativas de acción, móvil, compañeiros, adversarios, árbitro, terreno de xogo ou competición, meta o portería, e normas. ..
- Mellorar a socialización e o traballo en equipo.
- Descubrir o placer de xogar por xogar, de divertirse, de relacionarse, de practicar libremente.
- Coñecer e controlar as emocións xeneradas na práctica de deportes colectivos desenvolvendola sociabilidadee o respecto opoñente, o árbitro e o compañeiro.
- Desenvolver unha motivación cara a mellora persoal e de equipo por erriba dos resultados obtidos, entendendo a derrota como un punto de partida para progresar.
- Adquirir ou nutrir, según o caso, os hábitos de práctica deportiva que contribuan a un estilo de vida saludable.

CONTIDOS

-
  - As fases do xogo nos deportes colectivos: organización do ataque e da defensa.
  - Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte
  - diferente ao realizado no curso anterior: fútbol e fútbol sala.
  - Participación activa nas actividades e xogos e no deportes aprendidos.
  - Práctica de actividades e xogos para a progresión nun deporte colectivo de invasión.
  - Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.
  - Asunción de responsabilidade propia nunha actividade individual e colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.
  - Identificación dos valores do deporte: esforzo, relación con o grupo e aceptación do resultado

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Resolve situacións de xogo reducido de práctica real no fútbol e fútbol sala, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos. • Progresar mellorando,dende o nivel incial, no desenvolvemento dos aspectos técnico- táctico o deporete colectivo traballado. • Respecta as demáis persoas dentro do equipo, con independencia do nivel de destreza acadado e o profesor ou árbitro • É capaz de Autoevaluar a súa consecución e a dos outos, con respecto o modelo técnico formulado • É capaz de describir a forma de realizar	**AULA VIRTUAL:** . • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • Avaliación reciproca da propia execución por outra compañeiro. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Traballos,Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA**: **Pequeño partido 10´- 15´ do deporte traballado , según indicacións, valoracións e rexistro establecidos pola**

	profesora na aula virtual.: elementos técnicos a mostrar:

os movementos implicados nos módelos técnicos: , un pase, un tiro,.. • Participa activamente na mellora daspropias capacidades físicas básicas, relacionando o efecto da práctica deportiva coa mellora da condición físicasaudable. • Mostra actitude de respecto, motivaciónsuperación, participación e colaboración nas deportes traballados	**pase, conduccións.. e tácticos: posicionamento no campo, cobertura..** **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos e hixiénicos.**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
6	Acti vidades na natureza: Orientacion e Senderismo polo centroIV.	8 sesións	3º Trimestre.Maio-Xunio

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Coñecer a orientación deportiva como deporte .
- Realizar percorridos de orientación no entormo próximo.
- Participar en percorridos de orientación deportiva en competicións oficiais: Plan proxecta, Xogade.
- Coñecer entidades deportivas que fomentan e práctican o deporte de Orientación deportiva..
- Coñecer e interpretar as características do medio natural : topografía e recoñecemento de formas e elementos do paisaxe.
- Interpretar a paisaxe.Planificaar unha ruta. Elaborar mapas paisaxisticos.
- Coñecer e prácticar a orientación con brúxula.
- Tomar conciencia dos usos e abusos do que esta sendo obxecto o medio urbano e natural e respecto do ambiente e valorar e coidadar deste.
- Deseñar e analizar un percorrido de orientación deportiva polo entorno do centro.
- Participar e valorar nun percorrido diseñado por outros compañeiros..

CONTIDOS

- As actividades físico-deportivas no medio natural: rafting, piragüismo, barranquismo, escalada.
- habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta:rapelar, esquiar, rubir,
- remar...
- Normas de seguridade para a realización de percorridos de orientación no medio urbano e natural.
- Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de
- orientación deportiva e da utilización de mapas.
- As actividades na natureza como actividades para a mellora de condición física e a recreación.
- Planificación básica dunh saída para facer actividades na natureza ou unha acampada.
- Normas de seguridade e protección na realización de actividades de orientación e no paso de construccións e montaxes de madeira e/ou corda, propias do medio natural..

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN

• Adquirir os coñocementos	• **<u>Parte teórica</u>:** Fichas teóricas correspondenteso trimestre.

básicos da práctica da acampada e as nocións elementais sobre supervivencia no medio natural. • **Ser capaz de facer unha entrevista diagnóstica e un rexistro anecdótico.** • **Ser capaz de interpretar as sinais dun percorrido de orientacion ou sendeiro e os elementos e formas do paixaxe (topografía)** • **Ser capaza de planificar, diseñar e poñer en práctica un percorrido de orientación polo centro e o noso Concello ou planificar unha saída ou actividade na natureza, aplicando todos os elementos aprendidos para a realización ,polos compañeiros.** • **Ser capaz de Realizar de forma autonoma un percorrido de orientación, interpretrando correctamente as sinais e indicacións .** • **Ser capaz de Mostrar e desenvolver actitud de coidado, respecto e conservación do medio ambente.**	• **Traballos:** • Avaliación reciproca do traballo dos compañeiros. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA:** **Traballo pequeño grup (non máis de 3): Duas opción.** **O aprobado (nota 5) obterase , pola realización básica da elaboración dun recorrido de orientación polo Centro ou entorno próximo, empregando un mínimo de ítems establecidos na aula virtual(tipo de sinais, elementos da paixaxe, dificultade,etc)** **O 6 , idem anterior+ elaboración dun tríptico do mesmo en formato dixital.** **As notas do 7 o 10 obterase pola realización un roteiro polo noso Concello establecida según ítems na aula virtual e a elaboración de tríptico informativo+ cartel.** **Segunda opción: Planificar e desenvolver, a programación dunha saída para facer actividades na natureza, según itmes establecidos na aula virutal: duración, lugar, actividades,…** **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

MATERIA				CURSO	
Educación Física				4º Eso	
CONTIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	UD	TÍTULO	DESCRICIÓN	TEMPORALIZACIÓN
B.1.1-B.1.5B.1.6-B.3.1B.3.2-B.3.3B.3.	EFB1.1.1-EFB1.1.2-EFB1.1.3 EFB.1.4.2-EFB.3.1.1 EFB.3.1.2	1	Condición Física e saúde: Coñece o teu corpo IV.	Seguiremos a traballar as características que deben de cumprir as actividades físicas saudables e as capacidades físicas	18 sesións.1º Trimestre. Setembro- Novembro

4- B.3.5B.3. 6- B.3.7B.3. 8-B.1.13	EFB.3.1.3 EFB.3.1.4 EFB.3.2.1 EFB.3.2.3 EFB.3.2.4			básicas máis importantes para a súa compensación neste curso serán: Forza, forza resistencia, resistencia aeróbica e flexibilidade. Iniciaremos Planificación do noso adestramento da c. física e seguimos a nosa mellora con a CLD.	
B1.3 B1.4 B3.1	EF.B1.3.3 EF.1.4.1 EFB.1.4.2 EFB.1.4.3 EFB.3.1.6	2	C.Física e saúde:!ºs Auxilios II	Continuaremos coa Descrición dos protocolos de primeiros auxilios e as medidas preventivas sobre os perigos ou lesións deportivas mais frecuentes, poñendoas en práctica a través de simulacros.	6 Sesións.1º Trimestre.Nadal
B.1.4- B.1.9B.1. 10B.1.11 B.1.13 B.1.7	EFB1.3.1 EFB.1.3.2EFB. 1.3.3 EFB.1.4.1 EFB.1.5.2 EFB.1.6.2	3	C.Fisica aplicada as Habilidades e destrezas :co mbas e acroesport: Un salto cara a saúde¡	Resolveranse situacións motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión e control. Se cooperará na aprendizaxe de forma grupal colaborativa.	12 sesións.2º trimestre. Xaneiro-Febreiro
B.1.1- B.1.2 B.1.4- B.1.8 B.1.9- B.1.9 B.1.10B.1 .11 B.1.12B.1 .13 B.1.14 B.4.1B.4. 3	EFB1.1.2 EFB.1.1.3 EFB1.5.1- EFB1.5.2 EFB1.6.1 EFB1.3.3 EFB1.4.2 EFB1.5.1 EFB1.6.1 EFB4.1.1 EFB4.1.2- EFB4.2.2 EFB4.2.3- EFB4.2.4	5	Xogos e deportes colectivos: fútbol e fútbol sala.	Deporte moi popular entre o alumnado e de unha gran riqueza técnico- táctica: motriz , de toma de decisións, anticipacións e oposición-colaboración.	12 sesión.3º Trimestre. Abril-Maio.
B.1.9- B.1.10B.1 .11B.1.13-	EFB1.5.1 EFB1.5.2 EFB1.6.2.	4	Actividades de ritmo e expresión	Nesta unidade existe colaboración co departamento de	8 sesións.2º Trimestre. Marzo-Abril

B.2.1	EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3		corporalIV:Aerobic	música. Intentaremos que o alumnado compoña e presente unha montaxe colectiva artístico-expresiva	
B4.1 B.4.2 B4.3 B4.4	B.4.1.1 B4.1.2 B.4.1..3 B4.1.4 B4.1.5 B4.2.1	7	Actividades na natureza: Orientación Deportiva e sendeirismo	Resolveremos desafíos físicos de forma individual e cooperativa, superando retos e realizando unha actividade da que xa temos base, pero agora a nivel deportivo e competitivo, traballando o "correr e pensar". Aprenderán a respectar as normas e coidar a natureza e traballarán a c. física de maneira máis amena	8 sesións. 3º Trimestre. Maio-Xunio

5. CONCRECIONES METODOLÓXICAS.

A metodoloxía didáctica é o conxunto de estratexias, procedementos e accións organiza- das e planificadas polo profesorado, de xeito consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxectivos suscitados.

Estratexias para alcanzar os estándares de aprendizaxe.

- A E.Física terá sobre todo,un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- Aproveitamento de diversos espazos do centro e entorno para a práctica, con criterios de variedade, e incentivación da motivación do alumnado, así como no caso actual de seguridade.
- Selección dos contidos e metodoloxías activas e contextualizadas para asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.

- Uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- Diseñaremos diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe: aprendizaxe, continuidade, reforzo, complementación e ampliación,autoevaluación…. dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Potenciaremosr 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.Uso xeralizado da **Aula Virtual do centro, como fonte de material teoríco práctico da materia, fonte informativa de novas e instruccións,consulta de dúbidas, interacción grupal e profesor-alumno-profesor, ampliación de coñecementos, avaliación e feeback, enlace a outras fontes…e no caso de**

non poder realizarse clase presencial, como única vía de traballo.

- 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.
- Coordinación entre o equipo docente sobre as estratexias metodolóxicas e didácticas que se utilicen co alumnado. Criterios consensuados e unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado..

6. MATERIAIS, FERRAMENTAS E RECURSOS DIDÁCTICOS.

MATERIA	CURSO	LIBRO DE TEXTO	OUTROS MATERIAIS E RECURSOS.
Educación Física	4º ESO	• Non existe libro de texto oficial .A materia teórica, facilitarase pola profesora mediante fichas, apuntes, traballos, enlaces webs,blogs,etc e material diverso na **Aula Virtual do Centro.**	- Soportes musicais diversos para traballo de actividades rítmicas. - Soportes audiovisuais diversos e equipos de rexistro e medición(pulsómetros…) - Canón de luz e o encerado dixital en cada aula - Ordeador portátil profesora. . Aula informática e diferentes programas de montaxe e creación de material audiovisual: Quick, KineMaster, Candasian...E plataformas de difusión do mesmo: Pax web do centro, aula virtual, diferentes blogues do centro. **• Instalacións:** •Polideportivo cuberto de dimensións axeitadas e medidas reglamentarias para a práctica da actividade física e multideportiva coas porterias e canastas reglamentarias pero compartido con o IES AS Telleiras (so temos a metade), con almacén de material .diverso, e amplo, vestiarios ben dotados e acondicionados. . Pista exterior dentro do centro, de cemento que tarda en secar e non drena ben, con gradas, 2 porterias f.sala, 4 canastas e 2 postes volei fixos, rodeada de campo e árbores.Medidas reglamentarias. . Ximnasio do centro, con medidas en altura e espacio un pouco máis grande que unha aula, e vestuarios para ambos sexos, aínda que pequenos e non preparados para cursos moi numerosos, nin en duchas, nin en servicios, con vestuario da profesora. • Recinto exterior asfaltado que rodea o centro, amplo e cuberto, pero pequeno • Aula de audiovisuais con TV e DVD. • Biblioteca con acceso novas tecnoloxías e material impreso (libros asignatura, e revistas varias). Aulas de informatica con diverso n.º de ordeadores.

			Salón de actos. • **Equipamento:** • Material fixo da pista polideportiva: gradas, canastas, etc. • Material actividades ximnásticas: plintón, potro, minitramp, rodas, colchonetas, quitamedos. • Material Deportes e E.Física: Balóns diversos deporte e actividade físico- deportivas, cordas, aros , balóns medicinais, xogos recreativos diversos, picas, raquetas e palas diversas, cintas métricas, material alternativo, implementos diversos, cronómetros, petos, etc.. Balóns xigantes Material de elaboración propia polo alumnado..

7. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CALIFICACIÓN

MATERIA	CURSO
EDUCACIÓN FÍSICA	4º ESO

PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN CONTÍNUA.

- Realización dos exercicios e actividades teórico- prácticas,propostos durante o desenvolvemento das distintas unidades.: (fichas, rexistros,etc) na aula virtual.
- Presentación de traballos sobre a materia na aula virtual.
- Observación da asistencia,actitude, a participación e hábitos hixiénicos durante o desenvolvemento das sesións prácticas das clases a través de táboas de indicadores e a participación na aula virtual
- Probas prácticas avaliadas mediante táboas de indicadores
- Probas teóricas.

Presentación de traballos opcionais e voluntarios

PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN ORDINARIA.

Aqueles alumnos/as que non superen deberan presentarse á unha proba final teórico-práctica antes da avaliación ordinaria de Xunio, na cal serán avaliados da totalidade dos contidos do curso non superado, podendo incluír polo tanto:

▪ Probas teóricas ▪ Probas prácticas ▪ Traballos escritos ou en formato dixital: xa sexan traballos non presentados durante a avaliación ordinaria ou novos propostos pola profesora para a avaliación extraordinaria.

O alumnado coa materia pendente deberá informarse antes da proba final, coa docente de E.Física,das particularidades doseu exame ; en principio as porcentaxes a aplicar serán (estas porcentaxes poderían cambiar aelección da profesora en función do curso/contidos/UD/estandares de aprendizaxe/… desenvolvidos; de aí queo alumno/a deba informarse en xuño coa profesora correspondente).

O alumnado coa materia pendente terá que entregar os traballos teóricos ou fichas, non desenvolvidos durante o curso o mesmo día da proba final de pendentes: ▪ 30% para a avaliación de conceptos teóricos avaliados a través da proba extraordinaria ▪ 50% para a avaliación de contidos prácticos ▪ 20% porcentaxe dos traballos achegados

No caso de non ter que entregar traballos as porcentaxes son: ▪ 50% para a avaliación de conceptos teóricos avaliados a través da proba extraordinaria ▪ 50% para a avaliación de contidos prácticos Para considerar superada a materia é preciso obter polo menos a cualificación de suficiente (5) facendo a media dos dous apartados

MÍNIMOS ESIXIBLES PARA UNHA AVALIACIÓN POSITIVA.

- ✓ Para considerar superada a materia é preciso obter polo menos a cualificación de suficiente (5) facendo a media nos apartados Teorico (Conceptual) e Práctico(Procedimental e Actitudinal)

según os mínimos exixidos . Ademais, deberanse observar os seguintes mínimos: Asistencia obrigada ás sesións de Educación Física. No caso de acumular faltas a clase o alumnado ten que xustificar debidamente as súas ausencias a través do titor/a ou directamente á profesora. A xustificación terá que ser a través de documentos oficiais,certificado médico ou no caso de xustificalo con nota paterna/materna e ser reincidente podería ser desestimado pola profesora.

- ✓ Puntualidade: O alumnado ten que realizar a práctica imposta e no caso de ter un problema que lle impida a execución da mesma parcialmente ou en todo o ano, o ten que xustificar cun documento médico oficial (catro sesións sen facer a práctica, sen traer roupa e calzado axeitado ou material ou roupa de hixiene e para cambiarse, sen xustificar levan ao alumno/aa non poder acadar o aprobado). O alumno/a que por calquera circunstancia non poida realizar a práctica da sesión realizarán unha tarefa alternativa que lles asignará a profesora, que poderá ser fichas, traballos, caderno...para compensar a parte práctica, realizando a parte teórica igual que os demáis e sendo avaliado cos mesmos criterios..
- ✓ Se un alumno/a non se presenta ao exame do trimestre (xa sexa ao exame teórico ou ao práctico), deberao xustificar debidamente con antelación se o sabe, e dentro dos 2 días seguintes se é un imprevisto, cun informe médico , dos pais ou titores,facéndolle o exame cando non interumpa o bo desenrolo das clases e non tendo porqué ser antes da avaliación, e establecido pola profesora.
- ✓ O alumno/a que acumule un número elevado de faltas de asistencia xustificadas poderá ser avaliado, únicamente, a través de contidos teóricos ou traballos.
- ✓ Asistencia ás clases de E.F. correctamente equipado coa roupa deportiva e zapatillas de deporte, non se permitirá facer a práctica no caso contrario. Se un alumno non acude as clases coa vestimenta e calzado adecuados non poderá realizar a sesión. ▪ A adquisicion de habitos de hixiene (aseo persoal, cambiarse de roupa,…) é outro aspecto que se valora e se terá en conta na avaliación.
- ✓ Actitude nas clases correcta, educada e respectuosa con todos os elementos implicados no proceso de ensinanza aprendizaxe (compañeiros/as, profesorado, material). ▪ Participación activa e responsable nas actividades de clase e na aula virtual
- ✓ Realización de traballos/fichas en tempo e forma na aula virtual e examés prácticos.
- ✓ Esforzo e superacíon persoal.
- ✓ Cooperación e colaboración cos compañeiros/as.

PROCEDEMENTOS E ISNTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Realización dos exercicios, fichas, tarefas e das actividades propostas durante o desenrolo das diferentes unidades mediante probas escritas diferentes.

• Presentación das fichas/ traballos teóricas da materia na aula virtual.Rexistros da aula virtual

- Realización de probas prácticas avaliadas a través de táboas de indicadores

• Observación e rexistro da actitude, asistencia,participación durante o desenvolemento das clases e de hábitos hixienicos a través de taboas de indicadores , observación directa e caderno da profesora.

- Realización de traballos voluntarios e optativos.
- Realización de test e probas de autoevaluación e avaliaciónes recíprocas.
- Participación, organización e colaboración en actividades e eventos diversos.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

- A cualificación vira determinada por:
- Probas teóricas+-Fichas teóricas+ probas individuais ou grupal (se se plantexa): 30%
- Probas prácticas: 30%
- Cada ficha, proba teórico, traballo individual ou grupal e proba práctica se puntuará de 1 a 10, e se dividirá logo polo número de probas feitas en cada apartado, a nota resultante, fara logo a equivalencia

correspondente con cada porcentaxe (ex: un 5 na parte teórica equivaldría a 1,5 puntos) para sumar na nota final o total dos puntos acadadaos en cada porcentaxe(ex: 1,5 teoría+1,5 práctica+4 puntos asistencia, participación, hábitos e comportamento=7 Notable). Todo estará detallado na aula virtual en cada trimestre e U.D. As entregas se farán exclusivamente na aula virtual.

- Práctica diaria : 40%.(10% Asistencia; 10%Participación e interés nas sesión e na aula virtual);10% Hábitos hixienicos;10% Comportamento) Valorarase tendo en conta os negativos. Descontarase 0.50 puntos por cada negativo acumulado(faltas non xustificadas, falta de material, mal comportamento, falta de hixiene,non entrada na aula cando se solicite..). Máximo catro negativos. Máis de catro negativos implicará suspenso automático da avaliación.. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra. Máis de 4 faltas de práctica diaria sen xustificar debidamente (falta roupa, negarse a facer práctica, asistencia…) supondrá o suspenso do trimestre.
- Traballos voluntarios, según baremo especificado na aula virtual.Puntuarán a maiores en cada trimestre e na nota final, sempre que na materia se acade un mínimo de 5, nunca para chegar o aprobado.

Para considerar aprobado o trimestre hai que acadar unha nota de 5 puntos, resultante da media da parte téorica, práctica e actitudinal da suma de tódalas U.D do trimestre, sempre e cando en cada parte se acade un mínimo de 2,5 puntos. De non acadar ese mínimo en unha parte, supone suspender o trimestre.

A Nota final para aprobar a materia e de 5 puntos, obtida da media aritmética dos 3 trimestres, puidendo ter un deles suspenso,(nunca con menos de 2.5) se se acada esta nota.Se non é así, se recuperarán so aquelas U.D de cada trimestre que non estean suspensas (téoricas e prácticas) durante a 3º avaliación e antes da avaliación ordinaria de Xuño, mediante a realización de probas, traballos ou fichas a establecer pola profesora de E.F.

Se finalmente estas partes non se aproban, o alumno se examinará con todos os contidos da materia, necesitando un 5 para aprobala, nunha última proba final, realizada antes da avaliación ordinaria de Xunio.

Para o alumnado exento de práctica, serán aplicados os criterios anteriormente sinalados, co anteriromente descrito.

OUTROS ASPECTOS DOS CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Con catro días sen facer a práctica sen xustificar: faltas de asistencia, roupa, saúde. Suspéndese a avaliación

Cada día sen facer a práctica sen xustificar Baixa a nota 0´5 puntos

Falta de roupa e/ou calzado deportivo Baixa a nota 0´5 puntos

Problemas de saúde sen xustificar Baixa a nota 0´5 puntos

Negarse a facer a tarefa proposta Cero no estándar e pódese suspender a avaliación.

Sen a roupa/calzado axeitado (deportivo) Non se fan os exames

Non se realiza ningún exercicio nesa sesión /clase)

Criterios xerais de avaliación e cualificación dos estándares actitudinais. **ESO**

1. Cumprir as normas de clase
2. Cumprir as regras dos xogos e deportes.
3. Utilizar correctamente o material didáctico e deberá repoñelo no caso de rachalo para poder aprobar.
4. Coidar as instalacións deportivas.
5. Colaborar no traslado, instalación e recollida do material de Ed. Física.
6. Mostrar unha actitude non discriminatoria cos compañeiros, nin pola súa capacidade, seu sexo ou calqueraoutro motivo.
7. Participar activamente nas actividades de clase. Valórase o traballo diario, o esforzo, na realización dosexercicios e actividades da sesión.
8. Mostrar unha actitude de respecto ca profesora e cos compañeiros.
9. Valórase o interese e a responsabilidade polas tarefas a desenrolar.
10. Levar a cabo as medidas de seguridade: non mascar chicle, realizar exercicios que non estean nas actividades da sesión, quitar as xoias e o reloxo e recoller o pelo, seguir as indicacións sobre apoios, distancias, agarres, etc.
11. Cumprir os protocolos establecidos.

Criterios xerais de avaliación e cualificación dos estándares de teoría. ESO .

1. Presentar os traballos ou as fichas na data sinalada.na aula virtual Non se recollen outro día.
2. Realizar os traballos: limpos, sen tachas e cas follas sen arrogas.
3. Valórase a presentación: portada, organización dos contidos, índice, bibliografía ou webgrafía, etc
. 4. Realizar os traballos/fichas cumprindo as indicacións que se sinalen: límite de follas ou caras, contidos especificados, exemplos, debuxos, esquemas, formato entrega na aula virtual...
5. Non se admite USB.
6. Os traballos pódense realizar a man ou no ordenador, teñen a mesma valoración.
7. Os traballos non poden baixarse de internet, nin facerse con "copiar e pegar". Hai que seleccionar ainformación e elaborar o texto.
8. Para poder aprobar, deberán figurar os aspectos básicos dos contidos que se indican.
9. Cando na mesma avaliación se fagan dous traballos escritos, terán un valor do 50 % da nota cada un deles excepto que se indique outra valoración.
10.Cando o alumno non realiza o exame, deberá xustificar "convenientemente" a falta de asistencia para poder facer o exame outro día. A xustificación deberá presentarse ao día seguinte a data do exame.
11. As recuperacións de fichas e traballos, fanse en Xunio

INDICADORES DE LOGRO DA PRESTÁNDARES SOBRE ASPECTOS TEÓRICOS - ESCALA DE CUALIFICACIÓN/RÚBRICA

Contidos -4

Presentación (portada. Índice, estrutura, biblirafía/webgrafía 1

Adxunta fotos ou debuxos 1

Selección da información 2

Elaboración do texto 2

Criterios xerais de avaliación e cualificación dos estándares de práctica. ESO

1. Dos estándares de práctica, faranse exames so dos considerados básicos: Estes son os que teñen asinada unha proba/exame.

2. Os criterio de avaliación e cualificación son específicos para cada tema. O inicio das avaliacións osprofesores informan dos criterios a seguir e das probas/exames que se van realizar.

3. Os baremos e as escalas de cualificación son consultadas polos alumnos antes e despois de facer as probas

4. As probas/exames serán feitos con anterioridade na clase.
5. As probas/exames faranse nas mesmas condicións, sempre que sexa posible, dependendo da dispoñibilidade

do pavillón de deportes.
6. Se non se cumpren as regras/normas sinalados para a realización do exame, será proba nula e a nota serácero.
7. Se o alumno non realiza a proba do exame cando lle toca por orde (no seu turno) quedará sen facer o exame.
8. Se o alumno non realiza algunha proba por un problema de saúde e non presenta no mesmo día a xustificación dos pais ou titores ou do médico, queda sen facer o exame. Considérase falta de material. Non sefará outro día.
9. Cando o alumno non trae o material necesario (calzado e/ou roupa deportiva) non poderá facer o exame. Tampouco o fará outro día. Sen material non fan as actividades da sesión.
10.A profesora nomea as parellas ou grupos para facer os exames que requiran estes agrupamentos.

XUSTIFICANTES -

O alumno que non pode realizar ningunha das actividades físicas da programación didáctica, deberá presentar un certificado médico oficial ou un xustificante do médico especialista. No xustificante médico deberá figurar o diagnóstico e as actividades físicas que non pode realizar e por canto tempo. Cando a situación sexa ao inicio de curso o prazo de presentación é de un mes. No caso de que o problema fose crónico non é necesario presentar o xustificante en todos os cursos. Se as limitacións (doenza, lesión,etc.) son superadas ou producese unha mellora que permite realizar algunha actividade física, deberá comunicalo por escrito. - Os alumnos asmáticos, alérxicos, con desviacións de columna, que non poden facer determinadas tarefas, abondará ca presentación do xustificante do médico no primeiro curso da ESO. Para outras doenzas o profesor poderá pedir outro xustificante en cada curso excepto que teña unha minusvalía, doenza ou problema físico crónico. - Os alumnos que non poidan facer exercicio físico por problemas ocasionais de saúde, lesión, etc., presentarán un xustificante médico indicando as actividades físicas que non poden facer e por canto tempo. Cando a doenza ou lesión dura pouco tempo, ata catro clases (dúas semanas), abonda cun xustificante dos pais ou titores legais.

PROTOCOLO NA CLASE

Cos alumno que non poden facer ningunha actividade física dos estándares da avaliación farase máis fincapé en temas conceptuais ou farán actividades alternativas. O alumno tomará nota nun caderno do que se faga en clase: quentamento, método de adestramento empregado na sesión, músculos traballados, etc. que deberá presentar ao final da avaliación e realizar un traballo escrito sobre os estándares da avaliación levando a cabo un proceso de recollida de información dos estándares correspondentes. Atendendo as diferentes limitacións que teña o alumno tómanse medidas: sobre a adaptación do material, sobre os criterios de agrupamento, sobre o reparto de tarefas, sobre a intensidade do esforzo, sobre a organización dos xogo e deportes, sobre a duración da actividade, sobre as pausas de recuperación, sobre o establecemento de axudas, sobre a exercicios alternativos, sobre a alternancia de exercicios e actividades, etc. Establécense varios niveis de dificultade. Fórmanse grupos con diferentes niveis de aprendizaxe. Cando coas as posibles medidas a tomar non é abondo faise unha ACI.

AVALIACIÓN:

POCENTAXES Para facer o cálculo da nota da avaliación, establécense as seguintes porcentaxes:
Aspectos actitudinais ---------- 30 %
Aspectos conceptuais ---------- 60 % (fichas aula virtual,caderno/ traballo escrito)
Exame/traballo de avaliación ----------10 % en ESO
.Se se dera o caso de que un alumno non aprobara na convocatoria ordinaria deberá presentar fichas aula virtual/traballos escritos/caderno e facer o exame escrito na convocatoria extraordinaria.
A valoración será a seguinte:
Exame escrito.....20 % na ESO
Fichas aula virtual/Traballos/caderno ----------80 % na ESO
No caso dos alumno que teñen que recuperar e nese memento presenta un xustificante médico fará o indicado aos alumnos exentos da parte práctica nesa avaliación.

MÍNIMO PARA O APROBADO Para poder aprobar o alumno deberá presentar o caderno/FICHAS DO ALUMO AULA VIRTUAL ou traballo escrito dos estándares da avaliación. Na convocatoria extraordinaria é necesario que presente tres traballos escritos un de cada unha das avaliacións.

PROTOCOLO NAS PROBAS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN
Os alumnos que teñan unha doenza, lesión, etc. crónica ou temporal, non farán as probas prácticas ata súa total recuperación e nunca pode ser antes da data indicada no xustificante médico. Tampouco faranse os exames prácticos se non practicaron igual que os outros alumnos. Nestes casos farán traballo escrito. Ante unha dificultade ou limitación para o desenrolo do estandar, ao alumno se lle avaliará por traballo escrito. Se o alumno pode realizar unha proba práctica dalgún estándar da avaliación ao non ter ningunha dificultade e tampouco ter limitacións para facer as actividades xa que pode desenrolar o estándar con total normalidade, se lle avalía por ese estándar, por esa proba e non ten que facer traballo escrito. Cando os alumnos non van ser avaliados non farán a proba. Nos estándares que teñen asinadas varias probas e o alumno pode realizar a primeira delas, fará un traballo escrito que terá un valor igual ao da proba segunda (ata chegar ao dez).

8. INDICADORES DE LOGRO DO PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.

a) Análises e reflexión dos resultados escolares en cada unha das materias.
- Analise do porcentaxe de suspensos e aprobados na materia.
- Analise dos estándares non aprobados polos alumnos.
- Adaptación dos estándares aos alumnos con reforzo educativo ou ACI.

b) Adecuación dos materiais e recursos didácticos.
- Revisión do estado do material.
- Control si o material utilizado é suficiente para o desenrolo da materia.
- Actualización do inventario de recursos didácticos.
- Recibir formación sobre a actuación de recursos didácticos.

c) Distribución de espazos e tempos.
- Adecuación do tempo necesario para as actividades tanto teóricas como prácticas de cada un dos contidos.
- Utilización dos espazos necesarios para cada actividade.

d) Métodos didácticos e pedagóxicos utilizados.
- Utiliza a metodoloxía adecuada a cada contido.
- Investiga novas posibilidades pedagóxicas.

e) Adecuación dos estándares de aprendizaxe avaliables.
- Programación da materia tendo en conta os estándares de aprendizaxe previstos nas leis educativas.
- Planificación das clases de modo flexible preparando actividades e recursos axustados a programación e as necesidades e intereses do alumnado.

f) Estratexias e instrumentos de avaliación empregados.
Utilización dos instrumentos de avaliación adecuados dependendo dos estándares de aprendizaxe.

9.PLAN DE RECUPERACIÓN DE LAS MATERIAS PENDENTES

MATERIA	CURSO
Educación Física	-4º ESO
PROGRAMA DE REFORZO E ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN	
• Realización das fichas, exercicios, traballos, actividades prácticas, propostas durante o desenvolvemento das distintas unidades. . • Observación da actitude e a participación durante o desenvolvemento das clases e a entrada e intervención nos foros da aula virtual. • Probas de auto- evaluación dos coñecementos aprendidos ,propostas durante as distintas unidades.	

• Presentación de actividades, traballos, colaboracións, retos.. que se lles oferta para facer na aula virtual de forma voluntaria ou optativa .

PROCEDEMENTO PARA DEFINIR A PROBA DE AVALIACIÓN

Segundo a normativa publicada no D.O.G.A con data 22 de outubro de 2004, a E.Física esta catalogada como unha materia de contidos progresivos, polo que para a avaliación dos alumnos que arrastren esta materia como suspensa de cursos anterior vai terse en conta as avaliacións que realizan no presente curso

CRITERIOS DE AVLIACIÓN E DE CUALIFICACIÓN

- De aprobar coa nota mínima exixida (5) e as condicións requeridas para ela, no curso actual, terán aprobado a materia pendente do ano ou anos anteriores.
- De non ser así, terán que presentarse o proba de pendentes, con toda a materia pendente de E.Física dos cursos anteriores que teñan suspensos, tanto cos contidos téoricos como prácticos, sendo un 40% da nota o exame teórico e un 60% o práctico. Este exame está fixado de antemano polo centro para ESO, na data proposta para avaliación da materia pendente de E.F
- Ademais levaranse a cabo actividades físico-deportivas nos recreos e actividades extraescolares e xogos, polo que tamén poderán cumprir como sesións de recuperación para os alumnos/as pendentes as colaboracións en ditas actividades, adaptándose os traballos para que en cada momento sexan os más procedentes, para os alumnos pendentes que non estean exentos de realizar sesións prácticas, así se lles terá en conta na calificación da avaliación de pendentes o seu traballo en estas sesións.
- Para os alumnos que estean exentos de forma total para a realización de sesións prácticas, por motivo de enfermidade ou lesións que así o xustifiquen (con informes médicos que o dictaminen, aínda cando a exención xurdida con posterioridade) a avaliación será en función dos contidos de este curso, así como dos traballos que sobre os contidos do ano anterior deberá realizar e que a ser posible terán relación co seu problema médico que lle impide realizar ditas prácticas, coa finalidade de dotalo de maiores coñecementos sobre a súa problemática podendo asegurar que este problema médico que poida padecer nunca será nin o foi con anterioridade motivo de que non supere conunha calificación positiva a asignatura, tamén pode realizar as probas sobre os contidos conceptuais que para o curso que ten pendente marque a programación ou a presentación do caderno do alumno requerido polo profesor, a través de entrega de fichas de traballo en clase sobre diversos temas.
- En caso de ter unha exención parcial de forma temporal ou permanente, adaptarase os contidos prácticos que en cada momento poida realizar na sesións de recuperación e en canto os contidos conceptuais se tratarían de igual forma a como se describe no caso anterior.
- Os alumnos pendentes serán avaliados cos traballos sobre contidos que teñen pendentes, tanto nas sesións prácticas como nos exames ou traballos teóricos e tamén co ser traballo no curso presente.
- Avaliarase nas datas que a xefatura de estudos marque, entendendo que ademais da avaliación continua en caso de non superala, o alumno terá dereito a unha avaliación final en Maio .
- Lembrar que ao ser unha materia con contidos progresivos ao realizarse unha avaliación positiva no presente curso automaticamente quedaría avaliada igualmente como positiva na asignatura do ano anterior precisamente por este carácter progresivo da E.Física.
- A avaliación de estes alumnos seguira os mesmos criterios que o reto do alumnado no que se refire as cualificación dos distintos exercicios referidos anteriormente.

10. AVALIACIÓN INICIAL. MEDIDAS INDIVIDUAIS E COLECTIVAS

1º AVALIACIÓN .BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Test de coñecementos teóricos xerais sobre a materia, de tódolos bloques de contidos, na aula virtual

Test de condición física na avaliación inicial: Probas de resistencia aeróbica:

a) Carreira continua de 12 minutos: avaliación inicial.

Probas de forza:
a) Abdominais 1`
b) flexións 1
Son as mesmas probas que vanse facer ao final da avaliación. .
1ª AVALIACIÓN. Bloque 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
- O alumno vai mellorar estas probas iniciais.
- Os resultados serven de referencia para iniciar o proceso de ensinanza aprendizaxe do bloque 3.
Analizando os resultados da avaliación inicial, coñecemos o nivel xeral do curso en cada unha das catro capacidades físicas básicas, o que indicará o nivel de partida dos exercicios e actividades, intensidade do esforzo, duración do exercicio/actividade.
- O alumno coñece as probas dos exames que terá que facer na avaliación.
- A avaliación inicial permite coñecer aos alumnos con baixa condición física, con problemas de psicomotricidade aos que lles poderá prestar máis atención e telo en conta nos resultados dos exames.
- Permite coñecer ao profesor o esforzo e o interese do alumno xa que non contan as notas obtidas para a avaliación, algúns alumnos teñen malos resultados.

2º- 3º Avaliación<BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS ACTIVIDADES DE RITMO E NO MEDIO NATURAL.
Avaliación inicial para o aprendizaxe do Actividade ritmico-expresiva e o Deporte na 2º- 3ºª avaliación.
Se lle pregunta directamente aos alumnos. Non se realizan probas. Os resultados van indicar os criterios de agrupamento a seguir para facer as actividades de aprendizaxe por cooperación.
Nestes cursos nas primeiras sesións realízanse para lembrar xestos técnicos básicos, traballados outros anos.

11.MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE.

PROCEDEMENTO PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL
Actividades realizadas nas dúas primeiras semanas de clase consistentes en probas,cuestionarios /test teóricos sobre conceptos da materia e probas prácticas mediante test avaliación inicial da cualidades físicas básicas.
MEDIDAS DE REFORZO EDUCATIVO
Desde o departamento estudiará detidamente cada caso concreto para aqueles alumnos e alumnas que necesiten medidas de atención á diversidade. Estas necesidades serán observadas a primeira ollada nalgúns casos durante as primeiras sesións do curso, pero noutros será necesaria a realización de probas teóricas e físicas para unha análise e prescrición máis acertada e individualizada. Ademáis, contarase cos informes existentes no Departamento de Orientación do centro, onde no caso de alumnado con deficiencias e/ou dificultades manifestas existirá con total seguridade algún informe sobre o historial do alumno/a e a evolución sufrida nos últimos anos. Requiririase ao alumnado a entrega de informes médicos que sen ningunha dúbida serán unha fonte de información de vital importancia para realizar adaptacións ao longo do proceso segundo as diferentes situacións, máis ou menos temporais, que poidan xurdir ao longo do curso.. A resposta as diferencias individuáis dos alumnos se manifesta na nosa área de traballo de forma continua e afecta practicamente a todo o alumnado, as principáis medidas a aplicar serán: • **Adaptacións na avaliación.** • Selección de criterios específicos de avaliación. • Modificacións dos instrumento e procedementos. • **Adaptacións metodolóxicas.**

- Utilización de métodos e procedementos alternativos.
- Selección de actividades alternativas.
- Selección de actividades complementarias.
- Utilización de materiais didácticos específicos.
- Modificación dos agrupamentos previstos.

- **Adaptacións nos contidos.**
- Priorización dos contidos.
- Introducción dos contidos complementarios.
- Introducción dos contidos alternativos.
- Eliminación de contidos.
- Secuencia específica de contidos.
- Organización específica de contidos.

- **Adaptacións dos obxectivos.**
- Priorización de obxectivos.
- Introducción de obxectivos complementarios.
- Introducción de obxectivos alternativos.
- Secuenciación específica de obxectivos.
- Eliminación de obxectivos.

- **Modificación na temporalización.**
- Modificación da temporalización prevista nun ciclo e ou etapa.
- Modificación da temporalización de determinados contidos ou obxetivos.

En conclusión, a atención a diversidade en E.Física , podemola concretar en:

- Se diversifica a información conceptual e o traballo na práctica, para que cada grupo de alumnos/as, segundo criterio do profesor, poida elexir os apartados máis adecuados.
- Se asumen as diferencias no interior do grupo e se propoñen exercicios, fichas, tarefas ou traballos de diversa dificultade de execución.
- Se distinguen os exercicios que se consideran realizables pola maioría dos alumnos.
- Se facilita a avaliación individualizada na que se fixan as metas que o alumno ha de alcanzar a partir de criterios derivados das súas propias capacidades e situación inicial.

Este departamento primará o esforzo, o interese a progresión do alumno por encima do nivel de execución alcanzado.

Así podemos dicir que ningún tipo de lesión, incapacidade, discapacidade, diversidade ou problema médico poderá ser causa de que o alumno/a non acade a cualificación positiva da asignatura, posto que a avaliación será en todo momento adaptada as súas capacidades.

ATENCIÓN ESPECÍFICA PERSONALIZADA

a) Préstase atención aos alumnos con problemas de columna, coma escolioses, cifoses.

Vixiar que non fagan algúns exercicios de forza ou actividades como:

- Carga aos compañeiros.
- Arrastres – Lanzamentos
- Xogos con balón medicinal.
- Exercicios de autocarga que requiran esforzo da columna.
- Nos casos severos , non farán saltos e longas carreiras. O médico sinalará os exercicios e actividades físicas que pode e non pode facer.
- Os alumnos con asma fan todas as actividades excepto aqueles que presente xustificante médico con algunha

indicación específica. Sempre comezarán as actividades con pouca intensidade dándolle máis tempo ao organismo para que se adapte ao esforzo. Deberán rematar as probas.
- Alumno con dificultade para compartir actividades, problemas de relación social, prestar atención especial a participación, a integración e o comportamentos nos xogos e deportes de equipo
- Alumnos que teñen problemas de coordinación motriz, corrixir prestándolles máis atención.
-Alumnos con absentismo escolar, control e comunicación da falta de asistencia o mesmo día. Alumnos con problemas cardíacos que non estean exentos: Atender as indicación do xustificante médico. En xeral:
- Controlar que non fagan esforzos intensos.
- Vixiar a participación nos xogos de carreiras.
- Facer pausas de recuperación.
- Atención especial nas actividades competitivas.

12. ELEMENTOS TRANSVERSAIS

Os elementos transversais traballaranse en todas as materias, sen prexuízo do seu tratamento específico nalgunhas das materias de cada etapa.

COMPRENSIÓN LECTORA, ORAL E ESCRITA
• Elaboración e redacción de ficha e traballos individuais e grupais sobre temas diversos da materia, utilizando o material existente, o da biblioteca e do Seminario de E.Física. • Lectura e comprensión de artigos de periódicos e revistas como material de traballo e complemento en temas diversos; así como integrando fontes informativas en calquera soporte (impreso ou electrónico) no tratamento dos contidos da asignatura
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL
○ , Visualización de videos e diferentes formatos audiovisuais didacticos para a realización das distintas actividades. ○ Emprego de plataformas audivisuais diversas para comunicación/ensinanza profesora-alumno
CONTRIBUCIÓN ÁS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E COMUNICACIÓN
• Búsqueda de información a través de Internet, do alumnado para ampliación, apoio, reforzo ou elaboración de traballos. • Comprensión e participación nas actividades propostas na "Aula virtual • Traballo de programación de aula dentro da materia de E.F, a través da exposición de contidos de caracter teórico- práctico empregando o ordenador portátil, o canón de luz,encerado dixital. así como outros soportes interactivos, tanto na elaboración como na exposición dos mesmos. • Emprego destas ferramentas na nosa metodoloxía como base moi importante de traballo, no caso de alumnos con necesidades educativas especiais, como forma de apoio educativo nas tarefas de apoio e reforzo dos seus aprendizaxes e como elemento facilitador (o acceso a estas ferramentas) de dito aprendizaxe. • Formación permanente e actualización do profesorado de E.Física na utilización dos diferentes TICs, como forma de aprendizaxe continuo de novas metodoloxías e materiais diversos para o emprego no desenvolvemento da programación da asignatura, nos diferentes cursos de formación organizados no

CONTRIBUCIÓN AO EMPRENDEMENTO
• A realización da Fichas /“Traballos finais,ó remate de cada unidade, cotribúe, ao emprende- mento. • A realización voluntaria das lectura, actividades, tarefas optativas e os retos propostos para subir nota en cada trimestre,da “Aula Virtual” . • Participar e colaborar na organización de actividades, celebracións e eventos.
CONTRIBUCIÓN Á EDUCACIÓN CÍVICA E CONSTITUCIONAL
• A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica. • • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física. • Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centr
CONTRIBUCIÓN PARA A PREVENCIÓN DA VIOLENCIA VIOLENCIA DE XÉNERO, VIOLENCIA CONTRA PERSOAS CON DISCAPACIDADE, VIOLENCIA TERRORISTA, RACISMO, XENOFOBIA
• A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica. • • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física. • Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centro.
EDUCACIÓN EN VALORES
Todas, absolutamente todas as situacións de comunicación e traballo na clase propostas contribúen a educar en valores : O respeto polo entorno, a amistade e o respeto dos outros, etc.

CONTRIBUCIÓN AO PLAN LECTOR
• Lectura de artigos de periódicos e revistas como material de traballo e complemento en temas diversos; así como integrando fontes informativas en calquera soporte (impreso ou electrónico) no tratamento dos contidos da materia.
CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA

- A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica.
- • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física.
  Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centro

13.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

ACTIVIDADE	CURSO	OBXECTIVO	TEMPORALIZACIÓN
Saídas de polo entorno do centro , para o traballo das c. física e actividades de sendeirismo e orientación	. Toda a ESO, por grupos de clase e durante a sesión de E.f, con distanciamento e seguridade	Traballo da condición física saudable, orientación e o sendeirismo , desenvolvendo actividades físicas no medio natural. Coñecemento do entorno próximo como medio de práctica da actividade física e mellora da saúde	Ultimo trimestre, meses Maio/Xunio
Estira na clase!	Toda a ESO de forma individual, na súa propia aula, no seu sitio, mantendo distancia social.	Programa ´ Traballo da flexibilidade mantida e pasiva, na nosa aula e lugar o longo do día en períodos de 5`, a través de estiramentos guiados para a mellora da c. física	Todo o ano.

Competición de retos de EF: “A ver si lo consiguesi”	Toda a ESO, de forma individual, .Retos de actividade física propostos semanalmente polo Departamento de EF,para completar, no centro, ou na casa, o final do mes, competindo entre alumnos , con premios ou puntos. Gravar e enviar os conseguidos a aula virtual e paxina web do centro (Departamento EF),	saudable e a concentración e relaxación. Mellora da propia c. física dunha forma lúdica. Desenvolvemento do espírito de superación e mellora e competición sa, e actitudes de respecto e valoración do traballo dos demais.	Todo o ano.
Proxecto:Leer e pedalear no centro. Biblioteca activa.	Toda a ESO de forma individual. Realizar o Camiño de Santiago de Roncesvalles a Santiago, lendo e pedaleando(pedaleta estática) na biblioteca, conseguindo etapas e premios, mentres leemos na biblioteca, un libro. Premios e puntos por etapas e o final do Camiño. Mantendo medidas protocolo sanitario e de E.F	Fomentar a práctica da lectura a vez que a mellora da nosa C .Física a no tempo de lecer do centro, dunha forma lúdica e creativa, desenvolvendo o espiritu de mellora e superación e a competición saudable.	Todo o ano
Saída para a realización de actividades extraescolares diversas (na natureza, acuáticas..)	Toda o alumnado do Centro, .	Traballo da condición física saudable, , desenvolvendo actividades físicas no medio natural e no propio centro .	

Día/Semana da actividade física e deportiva no centro	Toda a ESO, se as condicións socio-sanitarias o permiten. Traballo por pequenos grupos en forma de rotación, circuito ou sesión, a través de diferentes actividade físico-deportivas e charlas, impartidas por diferentes entidades deportivas da comarca (rugby, remo…) para coñecer e iniciarse en prácticas deportivas novedosas para o alumnado e coñecer novos entornos e entidades para a súa práctica.	Coñecemento da contorna próximo e contornas novas, como medio de práctica da actividade física e mellora da saúde Fomentar o movemento para evitar o sedentarismo a través da práctica da condición física saudable no tempo de ocio, e o aproveitamento do mesmo de forma activa. Coñecer, formas e materiais de práctica e deportes novos, a través da experimentación e xogo, utilizando o patio de recreo como entorno de práctica dos mesmos.	Calquera data do ano, preferiblemente 3º Trimestre.
Acti vidades de promoción de Hábitos de vida saudables.	Toda a ESO.En conxunto departamentos diversos, actividades, charlas e obradoiros con entidades especialistas e materias de saúde(Chuac, Escolas de Hostelería, etc) que proporcionen a adquisición e mantemento de hábitos de vida saudables: obradoiros de elaboración de menús e bebidas saúdables, charlas sobre RCP, drogodependencias,		Calquera época do ano, dependo da disposición das entidades colaboradoras e tendo en conta as medidas sanitarias vixentes.

	valores,et		

14. REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS

MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.
O presente proxecto didáctico será avaliado ó longo do ano escolar, dentro do horario de que dispomos para Reunión de Departamento, tendo en conta ademais a situación de pandemia sanitaria xerada pola COVID-19 en función da súa evolución . Valoraremos os seguintes aspectos : 1º OBXECTIVOS. Avaliaremos se os obxectivos que nos fixamos, en xeral regulados pola normativa e a situación actual, son demasiado elevados, se imos alén do que se pretende para os nosos alumnos, ou se ficamos por debaixo do establecido. 2º CONTIDOS. Analizaremos se os contidos programados e a súa secuencia son excesivos ou non e tentaremos de corrixir os posibles desfases, alixeirándoos ou, pola contra, afondando máis nalgúns aspectos. 3º ACTIVIDADES . Estudaremos se as actividades propostas e realizados son de interese para acadar os obxectivos, veremos se nos excedemos na programación destas actividades e obraremos en consecuencia. 4º CRITERIOS E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN. Analizaremos se os criterios da avaliación así como os procedementos empregados son os adecuados para reflectir a consecución dos obxectivos marcados. 5º METODOLOXÍA. Veremos os problemas que presenta a metodoloxía empregada, se é a correcta para acadar o nivel que se pretende en cada curso e nivel/ etapa.

Memoria do curso:
a. Consecución dos obxectivos.
b. Seguimento da programación. Contidos impartidos e non impartidos.
c. Incidencias.
d. Actividades complementarias e extraescolares.
e. Porcentaxe de notas.
f. Instalacións e material.
g. Axustes necesarios.

Libro de actas
a) Propostas.
b) Cambios no programa, nos contidos, ante dificultades que impidan impartir as clases con normalidade.
c) Incidencias.
d) Material didáctico.
e) Axustes nos baremos.

Folla de seguimento
a) Contidos impartidos. Contidos non impartidos.
b) Actividades realizadas.
c) Exames feitos e pendentes.
Reunións mensuales de Departamento.
Evolución da programación.
Outros aspectos.

AVALIACIÓN DOS PROCESOS DE ENSINANZA E DA PRÁCTICA DOCENTE
ESCALA DE VALORACIÓN
ED. FÍSICA
Curso e Grupo: Avaliación: Curso:
1 2 3 4
a As aprendizaxes acadadas polo alumnado foron:
b As medidas de atención a diversidade foron:
c A organización para desenvolver a programación foi:
d O aproveitamento de recursos foi:
e A coordinación do profesorado de cada curso foi:

1. - Mala 2. - Regular 3. - Aceptable 4. - Boa

15. ACCIÓNS DE CONTRIBUCCIÓN AO PLAN LECTOR

Tendo en conta que a materia de Educación Física é eminentemente práctica e que mediante a manipulación de diferentes obxectos e móbiles poderemos lograr os obxectivos propostos para esta área, cabe destacar a importancia que ten unha boa comprensión lectora e unha posterior posta en práctica das distintas tarefas e actividades que a través das diferentes indicacións (escritas o verbais) posibilitan ao alumnado o desenrolo autónomo das habilidades, competencias motrices e manipuladoras. Se traballará no reforzo das medidas de estímulo da lectura e a expresión. Sobre todo se fomentará a lectura mediante a utilización de periódicos con temas de actualidade e recompilacións de escritos cortos relacionados con temas como: • Biografías de deportistas • Superación persoal • Actividade física e saúde. • Nutrición (alimentación apropiada e problemas nutricionais). • Terminoloxía específica deportiva (elaboración de dicionarios da materia). • Implicacións sociais e afectivas do deporte e a actividade física Ademais se recomendará a adquisición de literatura, apropiada aos distintos niveis, referente aos temas anteriormente mencionados e se propoñerá ao alumnado a lectura voluntaria de libros e a realización de traballos que poden ser incluídos na avaliación.

16. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN TIC

A introdución das novas tecnoloxías no terreo da educación supón que toda a comunidade educativa se comprometa no seu avance dentro da aula. Debemos tomar unha actitude onde se comprobe que o TIC son unha ferramenta de comunicación e intercambio, unha ferramenta para informar e orientar, así como unha ferramenta para a ensinanza e autorización a distancia. Pero tamén o alumnado e as familias deben asumir este novo reto de aprender de outra maneira, axudados por novas técnicas e recursos que han de revolucionar o aprendizaxe desde o presente que vivimos. Polo tanto n esta materia e para o seguinte curso debemos desenrolaros seguintes obxectivos:

- Potenciar o emprego da informática como ferramenta de traballo no proceso de ensinanza-aprendizaxe.
- Conseguir que o alumno acceda ao mundo de Internet con capacidade de búsqueda de información e de tratamento crítico da mesma.
- Impulsar a comunicación con outros centros e localidades, para coñecer e transmitir valores sociais e de respecto doutras costumes e outras formas de vida.
- Proporcionar aos alumnos e alumnas os recursos tecnolóxicos necesarios para favorecer o auto-aprendizaxe e a auto-corrección, e desta maneira dar resposta a heteroxeneidade de niveis que existen nun mesmo grupo.
- Realizar actividades baseadas no uso de Internet, que lles proporcionen información auténtica e actualizada, animándolles a utilizar o linguaxe adquirido nun entorno de aprendizaxe real e interactivo.
- Converter la páxina web do centro nun medio de comunicación interactiva entre os profesores, alumnos, pais, administración e o resto da comunidade educativa

ADAPTACIÓNS AO CONTEXTO DA COVID 19.

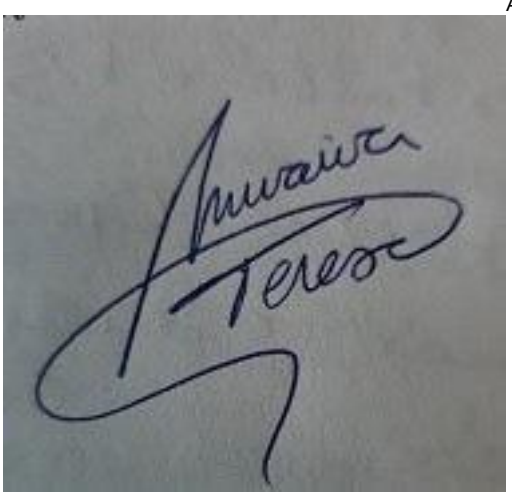
Adaptacións de producirse a non presencialidade.

O traballo información sobre a materia e a oficial do centro, esta integramente na paxina web do centro (programación e información para o alumnado e pais) e na aula virtual : información inicial de cada U.d, obxectivos, contidos, materiais (fichas traballo, vídeos explicativos, auto- evaluacións e examéns, traballos voluntarios, información ón complementaria) así como as pautas de avaliación (standares, e criterios, instrumentos e baremos, probas prácticas a realizar)., facilitada pola profesora da materia, de forma que os alumnos só teñen que acceder e facer, coa clave da que dispoñen .

Dende o principio de curso, se traballara dende e a través da aula virtual contidos teórico- prácticos., que é a vía principal de traballo e comunicación, e rexistro e avaliación., tanto en situación normal como de posible confinamento.

A parte práctica , de non ser presencial, se realizara na casa segundo indicacións, e rexistro do traballo por parte do alumno, na aula virtual, do traballo a realizar, a través de traballo de rutinas físicas, retos, calendarios de práctica de actividades físicas on- line e rexistro das mesmas por parte da alumno, visionado de videos e enlaces a paxinas webs de actividade física e saúde e material elaborado pola profesora e conexións directas coa profesora on- line (uso de Cisco,..) para sesións prácticas, establecidas según o desenvolvento das u.d, tempo de confinamento e posibilidade s de conexión., así como os horarios espello, establecidos polo centro para a materia.

A axenda do alumn@, a aula virtual ,o Cixco WEbex e Abalar móvil, e a páxina Web do centro serán as vias de comunicación co alumnado e cos titores legais do alumnado de forma habitual. A vía telefónica e on-line se fose necesario, se contempla tamén, para a comunicación cos titores/as.

MEMBROS DO DEPARTAMENTO	
Mª Teresa Blanco Martinez	
O XEFE/XEFA DE DEPARTAMENTO	
Mª Teresa Blanco Martinez Asdo.: 	
Data	**19/09/2022**

IES TERRA DE TRASANCOS
c/ REAL S/N NARON – 15570 A CORUÑA
TFNO: 881 938 159
Correo E.: ies.terra.trasancos@edu.xunta.es
Páx.web: http://www.edu.xunta.gal/centros/iesterratrasancos/

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
DEPARTAMENTO DE E.FÍSICA SECUNDARIA

Programación de materias ao abeiro da Lei Orgánica 8/2013 do 9 de decembro para a mellora dacalidade educativa (LO

currículo da educación secundaria obrigatoria e o bacharelato na Co Galicia

Materias do departamento e cursos.

MATERIAS	CURSO
EDUCACIÓN FÍSICA	2ºESO

Índice.

Materias do departamento e cursos 1
1. Introdución e contextualización 2
2. Estrutura e composición do departamento 3
3. Elementos prescriptivos do currículo....4
4. Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento da materia, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha....6
5. Unidades didácticas 15
6. Metodoloxía 54
6.1. Estratexias para alcanzar os estándares de aprendizaxe 56
6.2. Estratexias para a adquisición das competencias clave 56
6.3. Materiais e recursos didácticos 61
7. Elementos que garanten unha avaliación obxectiva 66
8. Medidas de atención á diversidade 68
9. Plan de recuperación de materias pendentes....75
10. Elementos Transversais....78
11. Actividades complementarias e extraescolares....80
12. Dotación económica 83
13. Seguimento e avaliación da programación 84
14. Adaptacións ao contexto da COVID 19....84

14.1. Incorporación das aprendizaxes non adquiridas no curso anterior 84

14.2. Adaptacións de producirse a non presencialidade 84

1. Introdución e contextualización.

O Instituto de Ensino Secundario "Terra de Trasancos" é un centro do Concello de Narón de titularidade pública. O centro atópase no Camiño Real s/n. No entorno atopamos un polígono onde se desenvolven actidades de tipo industrial, comercial e empresarial. O nivel socioeconómico das familias é principalmente de clase obreira ou clase media / baixa. No contorno máis inmediato ó centro podemos atopar, cara ó norte e ó leste edificacións de grande volumen adicadas, como xa se indicou antes, a actividades de tipo industrial, comercial e empresarial. Cara ó sur e ó leste atopamos vivendas unifamiliares, e, nun contorno máis lonxano vivendas plurifamiliares. Ademais, inmediatos ó centro, atopamos o IES "As Telleiras" e o polideportivo municipal "As Lagoas". O acceso principal ó centro resólvese dende a Estrada de Cedeira.
A distancia do IES ós nucleos urbanos do concello, así como a procedencia dos alumnos fai que éstes accedan na súa práctica totalidade a éste en transporte escolar, e, no caso dos alumnos de Ciclos en transporte privado cando o seu horario lectivo non coincide co do resto dos alumnos. Este feito supón un condicionante extremo na actividade do centro pois, na práctica, o desenvolvemento de calquera actividade fóra do horario lectivo implica o desprazamento dos participantes polos seus propios medios sen que exista nin sequera transporte público nas cercanías.

2. Estrutura e composición do departamento.

PROFESORADO CON DESTINO DEFINITIVO	CARGO	PROFESORADO CON DESTINO PROVISIONAL	CARGO
Mª Teresa Blanco Martinez	Xefa Dpt	Sara María Cantero Montero	Profesora

DISTRIBUCIÓN DOS GRUPOS ENTRE OS MEMBROS DO DEPARTAMENTO.				
MATERIA	CURSO	HORAS SEMANA	PROFESOR/ A	LINGUA NA QUE SE IMPARTE

		IS		
Educación Física	2º ESO	2H	Sara María Cantero Monte-ro	Galego

1. Elementos prescriptivos do currículo.

OBXECTIVOS DA ESO.
▪ a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais perso-as, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valo-res 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 nece-saria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal. ▪ c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a dis-criminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller. ▪ d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas de-mais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comporta-mentos sexistas, e re-solver pacificamente os conflitos. ▪ e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación. ▪ f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia. ▪ g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades. ▪ h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura. ▪ i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada. ▪ l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo. ▪ m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversi-dade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora. ▪ n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e re- presentación. ▪ ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, partici-par na súa conserva- ción e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos po-bos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito. ▪ o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilin-güe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

MATERIA
Educación Física 2º ESO
BLOQUES DE CONTIDOS
*B1. Contidos comúns. *B2. Actividades físicas artístico-expresivas. *B.3 Actividade físicas e saúde. *B.4 Os Xogos e as actividades deportivas

1. Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento da materia, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha.

MATERIA				CURSO	
EDUCACIÓN FÍSICA				2º ESO	
CONTIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	UD	TÍTULO	DESCRICIÓN	TEMPORALIZACIÓN
B1.2-B1.3-B1.4-B1.6-B1.10-B1.13-B3.1-B3.2-B3.3-B3.5-B3.6-B4.1-B4.2	EFB1.1.2-EFB1.1.3-EFB1.2.1-EFB1.3.3-EFB1.4.2-EFB3.1.1-EFB3.1.2-EFB3.1.3-EFB3.2.2-EFB3.2.3-EFB4.1.1-EFB4.1.2-EFB4.1.3	1	C.Física e saúde:Coñece o teu corpoII e Así estamos e así mellora-mos.	Traballaremos como me-llorar a condición física e a saúde a través do con-trol da FC e superaremos retos carreira de larga distancia, ademais de aprender que é o IMC.Aprenderemos a facerQue-cementos xerais.	12 sesións 1º Trimestre. Se-tembro Nadal-Comezamos a semana do 23 de setembro.
B1.2-B1.3-B1.4-B1.6-B1.10-B1.13-B3.1-B3.2-B3.3-B3.5-B3.6-B4.1-B4.2	EFB1.1.2-EFB1.1.3-EFB1.2.1-EFB1.3.3-EFB1.4.2-EFB3.1.1-EFB3.1.2-EFB3.1.3-EFB3.2.2-EFB3.2.3-EFB4.1.1-EFB4.1.2-EFB4.1.3	2	C.F Saúde:”Move-mento e saúde:Move o teu corpo¡”	Aprenderemos e enten-der como funciona o noso corazón e como responde ante o exercicio, e descu-briremos a cantidade de exercicio que temos que facer para estar sans	12 sesións.1º Trimestre Se-tembro e Nadal

B1.2-B1.3-B1.5-B1.4 B4.1	EFB1.1.2-EFB1.3.2-EFB1.5.1-EFB1.4.3-EFB4.1.4	3	Habilidades e destrezas básicas:Acroesport II	Resolveranse situacións motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión e control mediante o traballo de Acroesport. Se cooperará na aprendizaxe de forma grupal colaborando cos demais e aceptando as achegas.	10 sesións.2º Trimestre. Xaneiro-Febreiro
B.1.1 B1.2 -B1.3- B.1.4 B1.6 B.1.8 B.1.9 B2.1- B2.2 B.2.3 B.3.10	EFB1.1.2-EFB1.1.3-EFB1.2.2-EFB1.4.1-EFB2.1.1-EFB2.1.2-EFB2.1.3-EFB4.1.1-EFB4.1.2	4	Actividades de ritmo e expresión corporal II. Postura, respiración e movemento. Bailes	Os bailes de salón son unha moi boa actividade que integra coordinación, resistencia, flexibilidade, arte, partimos de nivel básico para o final crear pequenas coreografías combinando pasos de baile aprendidos na clase.	10 sesións.2º trimestre. Febreiro-Marzo
B.1.3-B.1.4 – B.1.5-B.1.8-B.3.2B.3.3-B.3.6B.3.10 - B.4.1B.4.2-B.4.3B.4.4-B.4.5	EFB 1.1.2 EFB1.1.3-EFB1.2.1 EFB1.2.3-EFB3.1.1 EFB3.1.3-EFB3.1.6 EFB3.2.1-EFB3.2.2 EFB3.2.3 E.FB3.2.4 EFB4.1.1-EFB4.1.3 EFB4.1.4-EFB4.2.1 EFB4.2.4 -EFB4.2.3	5	Iniciación as xogos e deportes individuais e colectivos II.Bádmintón	Desenvolveremos capacidades físico – motrices e técnico-tácticas básicas, a a través dos deportes colectivos e un individual: O Bádmintón. Resolveranse situacións motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión e control. Se cooperará na aprendizaxe de forma grupal colaborando cos demais e aceptando as achegas e se traballara nunha actividade non sexista	12 sesións 3º trimestre Abril-Maio
B1.2-B1.3-B1.8-B4.3	EFB1.1.2-EFB1.1.3-EFB1.3.1-EFB1.3.2-EFB4.1.4	6	Actividades na natureza:orientación e sendeirismo	O sendeirismo é unha actividade deportiva non competitiva que realizamos sobre camiños. Con a U.D nos achegamos o medio natural pero comenzando a súa práctica nos	8 sesións.3º trimestre. Maio-Xunio

				arredores do centro para coñecer todos os seus aspectos	
B1.2-B1.3-B1.4-B1.6-B1.13-B4.2	EFB1.1.2-EFB1.1.3-EFB1.2.1-EFB1.4.1	7	Xogos e deportes recreativos e convencionais. Zancos e malabares	" Os malabares son un medio divertido de mellorar a nosa coordinación, e para encher o noso tempo libre, buscando a mellora e "o máis difícil aínda.."E o equilibrio é unha cualidade motriz que cós zancos conseguiremos desenvolver ademais de divertirnos.	5 sesións.3º trimestre. Xunio

2. Unidades didácticas.

MATERIA		CURSO	
EDUCACIÓN FÍSICA		2º ESO	
IDENTIFICACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA.			
Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
1	Condición Física e Saúde: Coñece o teu corpo II: Así estamos e así melloramos.	12 sesíons.	1º trimestre. Setembro-Nadal
OBXECTIVOS ESPECÍFICOS			

- Identificar los problemas na súa carreira de larga duración(CLD), emitir hipótesis de acción e anticipar acciones a realizar para superalas, autoevaluando os seus progresos.
- Correr durante un tiempo prolongado adaptando a velocidade as propias posibilidades, identificando o ritmo de carreira personal que permita correr de forma uniforme durante o tempo establecido para ese curso (2º ESO 20 min.).
- Coñecer e aplicar aspectos hixiénicos (quecemento, volta a calma, hidratación, técnica de carreira) e fisiolóxicos (modificacións corporais como consecuencia do esfuerzo: F.C., sudoración,...) que contribuen a práctica máis saudable de la CLD.
- Coñecer espacios cercanos para a práctica de la CLD e as carreiras populares en Galicia e o

seu entorno.

- Coñecer e saber calcular o Índice de Masa Corporal, recoñecer os factores que inflúen nel e autoevaluar a situación personal.
- Concienciarse e adquirir hábitos para mellorar os nosos niveis de I.M.C.
- Tomar conciencia da propia condición física e responsabilizarse no desenvolvemento da mesmma mellorando as actitudes individuais cara o traballo sistemático como medio para desenvolver as capacidades físicas.

CONTIDOS

- O indice de masa corporal: concepto e hábitos de vida saudable.
- A pirámide alimentica: aspectos básicos e mitos alimenticios máis habtituais.
- Aspectos hixiénicos máis habituais na CLD(calzado, vestimenta, hidratación….
- . O quentamento xeral. Obxetivos. Pautas para a súa elaboración. Recompilación e posta en práctica dos diferentes tipos de exercicios aplicados o quentamento xeral.
- Capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade. Concepto.
- Control de intensidade do esforzo pola frecuencia cardíaca: toma de pulsacións, cálculo e realización de esforzos dentro da súa zona de actividade física saudable.
- Acondicionamento da resistencia aeróbica: carreira continua, adestramento total, crosspaseo,xogos .....
- Acondicionamento da flexibilidade: exercicios estáticos e dinámicos.
- Practica dos diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica e abdominal.
- Utilización do traballo autónomo para afrontar o compromiso de lograr o reto saudable(manter a carreira 20 m).
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a mellorala cun traballo axeitado., valorando e aceptando o esforzó elimitacións propias e dos compañeiros.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre a adopción dunha postura correcta no traballo diario de clase e na realización de actividades físicas como medio preventivo.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
Coñecer e saber calcular O propio IMC, os factores que influen en él ,autoevaluando a propia situación prersoal para a propia mellora do IMC e a propia saúde Saber identificar os problemas na súa CLD, emitindo hipótesis de acción e anticipando as accións que ten que realizar para superalas, evaluando os seus progresos en fichas control de rexistro de carreira. Correr durante un tempo prolongado,adaptando a velocidade e capacidade de resitencia, as propias posibilidades e identificando o ritmo de carreira persoal que lle permite correr de forma uniforme durante o tempo mínimoestablecido para 2º Eso (20 minutos). Coñecer e aplicar aspectos hixiénicos (quecemento, volta a calma, hidratación, técnica de ca-	**AULA VIRTUAL:** • **Avaliación inicial de coñecementos previos a través de test/ cuestionario teórico .** • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. ● **Traballos:** Traballo individual de diseño do quecemento xeral ● Fichas control do rexistro de carreira ● Avaliación reciproca do quecemento de outro compañeiro según plantilla. ● **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad fí-

rreira) e fisiolóxicos (modificacións corporais como consecuencia do esforzo:F.C,sudoración, IMC) que contribuan a mellora da sáude.
Coñer espacios cercanos en Galicia,para a práctica da CLD
Mostrar toma de conciencia, responsabilidade e interese de mellora, no desenvolvemento do traballo da propia condición física.
Mostrar respecto polas propias características fí e limitacións propios e dos compañeiros.

.

sia extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos.

Avaliación informativa inicial práctica mediante test condición física.

***PROBA PRÁCTICA:CALIFICACIÓN DA PROBA DA CARREIRA DE LARGA DURACIÓN (final do trimestre, ficha rexistro profesora)**

1. **O aprobado (nota 5) obterase correndo sen deterse o tempo mínimo fixado para cada curso.**

2. **O 6 obterase correndo sen detenerse o tempo máximo que dura a proba para cada curso, independientemente do número de voltas dado.**

3. **As notas do 7 o 10 obterase correndo sen deterse o tempo máximo fixado para cada curso en función do número de voltas dado (ver cadro inferior)**

2º ESO (20-25 minutos)	
9 vueltas	**7 puntos**
10 vueltas	**8 puntos**
12 vueltas	**9 puntos**
14 vueltas o máis	10 puntos

- **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos.**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
2	Condición Física e saúde: “Movemento e saúde:Move o teu corpoı”	12 sesións	1º TrimestreSetembro, Nadal

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender o funcionamento do noso corazón e a resposta ante o exercicio.
- Aprender a cantidade de exercicio que temos que facer para estar sáns.
- Coñecer , calcular e aplicar a Zona de actividade física saudable(ZAFS) como forma de orientación e control, para a práctica de exercicio físico de larga duración e baixa

intensidade, como marxe de práctica segura.
- Tomar conciencia da necesidade de facer exercicio como hábito de vida saudable.

- Coñecer e aplicar os principios da pirámide do exercico como recomendación para levar a cabo unha práctica de actividade física axeitada e completa para a mellora da nosa condición física saudable.

- Tomar conciencia da propia condición física e responsabilizarse do desenvolvemento da mesma, mellorando as actitudes individuais cara o traballo sistemático como medio para desenvolver as capacidades físicas.

CONTIDOS

- O Corazón: Características e funcións.
- FC.Como, onde e para que da toma de pulsacións e a súa relación co control do exercicio: aplicacións .
- Zona de actividade física segura e IMC (indice cardíaco máximo): calculo e a súa aplicación no exercicio e nos esforzos de lagra duración e baixa intensidade.
- A pirámide do exercico : explicación, aplicación e recomendacións.Canto exercicio debemos facer?.
- Traballo de acondicionamento da resistencia aeróbica dentro da propia zona de actividade física saudable: métodos de entrenameno .

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
Coñecer de forma básica o funcionamento do noso corazón e a importancia e relación, coa mellora da nosa c. física saudable. Ser capaz de facer a propia toma de pulsacións FC e calcular a FC máxima e a nosa propia ZAFS e ICM, autoevaluando a propia situación prersoal para a propia mellora da C.F e a propia saúde, a través de rexistro en ficha control e de forma práctica. Saber identificar os problemas na súa CLD, emitindo hipótesis de acción e anticipando as accións que ten que realizar para superalas, evaluando os seus progresos en fichas control de rexistro de carreira. Correr durante un tempo prolongado,adaptando a velocidade e capacidade de resitencia, as propias posibilidades e identificando o ritmo de carreira persoal que lle permite correr de forma uniforme durante o tempo mínimoestablecido para 2º Eso (20 minutos) en función da nosa ZAFS e ICM.. Coñecer e aplicar aspectos hixiénicos (quecemento, volta a calma, hidratación, técnica de carreira) e fisiolóxicos (modificacións corporais como consecuencia do esforzo:F.C,sudoración, IMC) que contribuan a mellora da sáude. Coñer espacios cercanos en Galicia,para a prác-	. • **<u>Parte teórica</u>:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. ● **<u>Traballos:</u>** ● Fichas control do rexistro de carreira ● Autoevaluación de seguimento,según plantilla. ● **<u>Actividades optativas e voluntarias para subir nota:</u>** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA:CALIFICACIÓN DA PROBA DA CARREIRA DE LARGA DURACIÓN (final do trimestre, ficha rexistro profesora)** **O aprobado (nota 5) obterase correndo sen deterse o tempo mínimo fixado para cada curso.** **O 6 obterase correndo sen detenerse o tempo máximo que dura a proba para cada curso, independientemente do número de voltas dado.**

tica da CLD Mostrar toma de conciencia, responsabilidade e interese de mellora, no desenvolvemento do traballo da propia condición física. Mostrar respecto polas propias características fí e limitacións propios e dos compañeiros. .	**As notas do 7 o 10 obterase correndo sen deterse o tempo máximo fixado para cada curso en función do número de voltas dado (ver cadro inferí**

2º ESO (20-25 minutos)	
9 vueltas	**7 puntos**
10 vueltas	**8 puntos**
12 vueltas	**9 puntos**
14 vueltas o máis	10 puntos

Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
3	C.Física aplicada as Habilidades e destrezas e destrezas básicas: Acroesport II.	10 sesións	2º Trimestre.Xaneiro- Febreiro

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir as posibilidades do corpo e a toma de conciencia postural.
- Realizar de forma individual e en parella figuras mediante folla de tarefas.
- Fortalecer e flexibilizar a musculatura postural.
- Tomar conciencia da movilidade da pelvis, columna e da independencia dos segmentos corporais
- Consolidar o coñecemento do esquema corporal de forma global e segmentaria.
- Traballar a hixiene postural .
- Identificar posturas incorrectas propias e alleas, sobre todo relacionadas co exercicio físico.
- Desesenvolver a a toma de decisións ante os problemas o situacións motrices que se poden dar no acrosport.
- Fomentar actitudes de curiosidade, indagación, e de orixinalidade
- Tener unha actitude positiva e de interése nas diferentes actividades plantexadas

CONTIDOS

- Practica e execución de habilidades motrices vinculadas as habilidades ximnásticas e o Acroesport: figuras individuais e parellas.
- Identificación de elementos regulamentarios do Acropesport: seguridade,agarres, papeis dos compoñentes, historia, elementos dun montaxe, formacións básicas…

- . Desafíos físicos individuais e cooperativos.Montaxes coreográficos básicos.
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora (autocorrección).
- Valoración das habilidades ximásticas e acrobáticas ,como unha forma de mellorar a saúde propia e como forma de mellora de aspectos de colaboración, integración, e respecto cos outros ou cun grupo.
- Execución de distintas combinacións de habilidades ximnásticas e acrobáticas.
- Experimentación de actividades encamiñadas ó dominio, ó control corporal e á comunicación cos demais: os xestos e as posturas.
- Combinación de movementos de distintos segmentos corporais con desprazamentos seguindo unha secuencia rítmica e acrobática.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Mellorar a execución dos aspectos técnicos e habilidades básicas motrices (xiros, saltos, equilibrios, volteos..), fundamentais dun deporte/ actividad individual, aceptando o nivel alcanzado.: Acroesport . • Realizar a acción motriz oportuna en función da actividad física que se desenvolva. • Resolver desafíos físicos de forma individual e colectiva a través da práctica, creación e realización de montaxes sinxelos acrobáticos ou ximnásticos. • Realizar a autocorrección postural e a evaluación da execución dun compañeiro. • Coñecer os elementos e conceptos teóricos do Acroesport e as Habilidades ximásticas . • Mostrar actitudes de respecto, superación, colaboración e integración na práctica das actividades propostas.	**AULA VIRTUAL: .** • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Traballos:** • Avaliación reciproca da execución entre compañeiros (parella) mediante ficha observación. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA: (rexistro na aula virtual)** Realizar mediante folla de tarefas (individual ou en parellas, segundo a situación sanitaria) na práctica diaria na clase (con diferentes grados de dificultade), as figuras correspondentes. 6figuas nivel básico: 5- Aprobado 8 figuras :6básico ou “chachi”:2 10 figuras : 6básico, “chachi”,”super-chachi”:4 11 figuras: 6básico, “chachi”, “super-chachi” e “mega-chachi”:5 13 figuras: idem.6 16 figuras: idem.7 **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

MATERIA	CURSO
EDUCACIÓN FÍSICA	2º ESO
IDENTIFICACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA.	

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
4	Actividades de ritmo e e expresión corporal II: postura, respiración e movemento.Bailes	10 sesións	2º Trimestre. Febreiro – Marzo

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir as posibilidades do corpo e a toma de conciencia postural.
- Fortalecer e flexibilizar a musculatura postural.
- Consolidar o coñecemento do esquema corporal de forma global e segmentaria.
- Desenvolver a toma de decisión ante os problemas ou situacións motrices que se dan nas actividades de ritmo e expresión.
- Fomentar a e expresión de emocións e sentimentos e actitudes a través de formas novedosas de comunicación verbal e xestual propia e cos outros:.
- Fomentar e desenvolver actitudes de curiosidade, de indagación, de orixinalidade e creatividade na propia práctica e na creación propia e cómun de montaxes escénico-artisticos.
- Practicar actividades expresivas (mimo, danza,....) sinxelas en pequenos grupos ou
- individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, se é o caso, a execución á dos
- compañeiros.
- Manifestar, individual e colectivamente, estados de ánimo e ideas, empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual.

CONTIDOS

- A respiración. Anátomia do sistema respiratorio. Tipos e técnicas.
- Expresión xestual e corporal como vías de comunicación e expresión, conceptos básicos:As emocións e o seu significado.
- As actividade expresivas: o mimo, a danza…
- Os Bailes de salón: Cha, cha, merengue , salsa e vals:orixen, estructura, pasos base..
- Estructura e compoñentes básicos dunha coreografía: tempo, ritmo, espacio, ….

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Emprega-la respiración como técnica que favorece o autocontrol. • Practicar actividades expresivas (mimo, danza, bailes salón) sinxelas en pequenos grupos ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, se é o caso, a execución á dos compañeiros. • Manifestar, individual e colectivamente, estados de ánimo e ideas, empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual., respectando e valorando o comportamento e traballo propio e alleo.	**AULA VIRTUAL:** . • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Traballos:** • Avaliación reciproca do traballo de outro grupo. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos.

• Crear e representar pequenas coreografías en parellas ou pequeno grupo, cunha base musical según criterios establecidos: temática, ritmo, duración, pasos mínimos, etc (ficha) • Autoevaliarse e valorar o traballo de outros grupos. .	***PROBA PRÁCTICA: montaxe e representación (na clase de forma práctica) coreografíco en parellas ou grupal, según indicacións e criterios de avaliaciónn e rexistro,establecidos pola profesora, na aula virtual(tempo, pasos…), por parte do alumnado.** **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
5	Iniciación os Xogos e deportes individuais e colectivos II. Bádmintón.	12 sesións	3º Trimestre. Abril- Maio

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Coñocer e aplicar os principios tácticos comunes a los deportes colectivos e individuais.
- Desenvolver os mecanismos perceptivos, decisivos e de execución desenvolvendo a capacidade de comprensión e análise das características xerais dos deportes colectivos e un individual: Bádmintón.
- Familiarizarse cos diferentes factores e elementos comúns dos deportes colectivos e individuais: ciclos e fases do xogo, roles, alternativas de acción, móvi ou implementol, compañeiros, adversarios, árbitro, terreo de xogo, meta ou portería ou campo, e normas.
- Adquirir os fundamentos técnico-tacticos básicos comuns a varios deportes colectivos de adversario e un individual: Bádminton.
- Mellorar a socialización e ó traballo en equipo, o respecto o opoñente, árbitro e compañeiro.
- Desenvolver unha motivación cara a mellora personal e de equipo por enrriba dos resultados obtidos.
- Adquirir ou nutrir, según o caso, os hábitos de práctica deportiva que contribuan a un estilo de vida saudable.

CONTIDOS

• Características básicas e comúns das habilidades deportivas: normas, regras, aspectos técnicos e tácticos.
• Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos e regulamentarios dun deporte individual (Bádminton: golpes , saque, posición no campo…) e varios colectivos(controles , conducciones , pases, tiros…).
• Práctica de actividades deportivas individuais relacionadas co bádminton e colectivas relacionadas co mini- basket, volei, mini- balonmán, unihokey, de ocio e recreación
• Respecto e aceptación das normas e regulamentos

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Incrementa-las capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante os dous cursos, mellorando con respecto ó seu nivel de partida. • Emprega-las habilidades específicas aprendidas en situacións reais de práctica prestando atención ós elementos de percepción e decisión. • Practica e execución, en situacións reais de prácticas, aplicando as regras, a técnica, e elaborar estratexias de ataque e defensa. Básicas no deporte colectivo elexido e Bádminton. • Participar de forma activa na realización de actividades físico- deportivas, respectando as regras e normas establecidas tanto con criterios de práctica como de prevención da saúde, e responsabilizándose da adecuada utilización dos materiais e instalacións. • Mostrar unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto cando se adopta o papel de participante coma de espectador. • Acepta-las diferencias de habilidade, sen que sexan obxecto de discriminación por razóns de sexo, raza, capacidade física, etc..	**AULA VIRTUAL: .** • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • Avaliación reciproca da propia execución por outra compañeira/o. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Traballos,Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA: proba execución práctica de habilidades técnico-tácticas traballadas dun deporte individual(bádminton) ou colectivo elexido , según indicacións, valoracións e rexistro establecidos pola profesora na aula virtual.** **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
6	Acti vidades na natureza: Orientacion e Senderismo polo centro.	8 sesións	3º Trimestre.Maio-Xunio

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Coñecer que é o senderismo, cómo practicarlo, equipamento básico, códigos de sinaliza.
- Coñecer o impacto que ten a práctica do senderismo sobre a natureza.
- Adquirir recursos que permitan a interpretación da paisaxe.
- Respectar o medio ambiente.
- Analizar, preparar e realizar un roteiro .
- Familiarizarnos coa estructura formal e estética do noso centro e as suas contornas, as suas características e funcionalidades específicas.
- Fixar códigos de sinalización e balizamento específicos que nos permitan diseñar percorridos e rutas diversas por un entorno.

- Elaborar rutas polo noso entornos.
- Interpretar mapas e planos confeccionados polos compañeiros.
- Usar o senderismo como método para analizar o entorno próximo e escolar (barreiras arquitectónicas, salubridad, necesidad de reformas, limpeza, punto de interese cultural).
- Recuperar o gusto por camiar observando lo que nos rodea.
- Participar na detección de carencias e necesidades no noso centro e o seu entorno, aportando solucións.

CONTIDOS

- Adquisición e posta en práctica de técnicas básicas para a montaxe de tendas de campaña e aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.
- Nocións sobre supervivencia e acampada: normas de seguridade, elección do terreo e precaucións que hai que ter en conta para montar tendas.
- O senderismo : Concepto de senderismo. Tipos de senda, material e vestimenta necesaria. Realización de percorrido de senderismo.
- Características do medio natural : topografía e recoñecemento de formas e elementos do paisaxe.
- Interpretación da paisaxe.Planificación dunha ruta. Elaboración básica de mapas paisaxisticos.
- Toma de conciencia dos usos e abusos do que esta sendo obxecto o medio urbano e natural e respecto do ambiente e valoración deste.
- Deseño e análise dun percorrido de senderismo polo entorno do centro.
- Práctica dun percorrido polo centro diseñado por outros
- **Actitud crítica como consumidor.**

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Adquirir os coñocementos básicos da práctica da acampada e as nocións elementais sobre supervivencia no medio natural. • **Ser capaz de facer unha entrevista diagnóstica e un rexistro anecdótico.** • **Ser capaz de interpretar as sinais dun percorrido ou sendeiro e os elementos e formas do paixaxe (topografía)** • **Planificar, diseñar e poñer en práctica un percorrido polo centro e o noso Concello, aplicando todos os elementos aprendidos para a realización dos compañeiros.**	• **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Traballos:** • Traballo individual de recopilación fichero de roteiros do Concello. • Avaliación reciproca do traballo dos compañeiros. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA:**

• **Ser capaz de Realizar de forma autonoma un percorrido polo centro, interpretrando correctamente as sinais e indicacións .** • **Ser capaz de Mostrar e desenvolver actitud de coidado, respecto e conservación do medio ambente.**	**Traballo pequeño grup (non máis de 3):** **O aprobado (nota 5) obterase , pola realización básica da elaboración dun roteiro polo Centro empregando un mínimo de ítems establecidos na aula virtual(tipo de sinais, elementos da paixaxe, dificultade,etc)** **O 6 , idem anterior+ elaboración dun tríptico do mesmo en formato dixital.** **As notas do 7 o 10 obterase pola realización un roteiro polo noso Concello establecida según ítems na aula virtual e a elaboración de tríptico informativo+ cartel.** **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

MATERIA		CURSO	
EDUCACIÓN FÍSICA		2º ESO	
IDENTIFICACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA.			
Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
7	Xogos e deportes recreativos e convencionais: Zancos, pelotas malabares	4 sesións	3º Trimestre: Xunio.
OBXECTIVOS ESPECÍFICOS			
• Traballar as habilidades básicas e cualidades físicas complementarias: equilibrio e coordinación a través de elementos novedosos e lúdicos. • Desenvolver o traballo da autonomía , creatividade e imaxinación a través da elaboracición de materias propios. • Fomentar outras formas de práctica de actividade física nos momentos de lecer. • Fomentar actitudes de autosuperación de retos . • Valorar e asumir as propias capacidades e as dos outros, mostrando actitudes de respecto e compañerismo. • Contribuir o coidado do medioambente coa reciclaxe e reutilización de material de refugallo.			
CONTIDOS			
• Qué son os malabares?.Elaboración propia de pelotas malabares e pasos para apren-			

der. • Progresións didácticas coas pelotas malabares. • Os Zancos, que son'Historia. Construcción de zancos caseros • Os materiais de refugallo, usos diversos e aproveitamento.	
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Mostrar afán de superación das propias limitacións • Mostrar respecto polas capacidades e limitacións dos compañeiros • Elaborar unos zancos caseiros e unhas pelotas malabares de forma propia con material de refugallo (según indicacións profesora aula virtual) • Ser capaz de realizar un desafío "minimo" ou movento en "8" coas pelotas de malabares.	• . • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Ficha de autoevaluación malabares con pelotas (aula virtual)** • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA:CALIFICACIÓN DA PROBA De malabares con pelotas** O aprobado (nota 5) obterase facendo o "8" facendo mínimo 5 lanzamentos coa mesma man (demostración aula virtual) As notas do 6 o 10 obterasen facendo un desafio novo coas pelotas malabares (según demostración aula virtual,) para cada nota. **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

1. Metodoloxía.

A metodoloxía didáctica é o conxunto de estratexias, procedementos e accións organiza- das e planificadas polo profesorado, de xeito consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxectivos suscitados.

• . En xeral, non se abusaria do mando directo, aínda que hai contidos nos que será necesario por criterios de eficacia, pero no contexto actual, mentras a situación sanitaria

non cambie, e sobre todo seguridade, será o método máis habitual a empregar. Nada medida do posible, se tratará de levar o alumno a través dunha metodoloxía coma emprego de asignación de tarefas ou descubrimento guiado, o aprendizaxe significativo.

- Flexibilidade:
  Propoñendo actividades que permitan axustarse as propostas (obxectivos presentados) e nivel inicial do grupo.Polo que non se baseara en propostas de traballo que se fixen cunha meta ou marca igual para todos. Coñecendo a realidade da que parte cada un, permitindo que desenvolven as súas actividades.

- Activa:
  Teremos en conta que o alumno sexa o protagonista da súa propia acción a través de xogos simples ou de diferentes actividades buscando "dar sentido á práctica do alumno", incrementando a súa responsabilidade. Pretendese así que sexa o alumno o que desenvolva os seus propios aprendizaxes, dotando a os mesmos da significación que considere mais apropiada, baixo a supervisión e guía do profesor.Así o noso principal obxectivo e transmitir ao alumno aprendizaxes funcionais, que lle permitan vela aplicabilidade dos coñecementos e experiencias que se brindan, de forma que permitan aumentara súa autonomía para a planificación, regulación e mellora das súas habilidades e a súa práctica deportiva.

- Participativa:
  Favorecendo o traballo en equipo, fomentando o compañeirismo e a cooperación, desde o principio básico de "eu e o móbil" hasta "eu e o grupo" entendendo a competición como unha forma lúdica de relación con outros compañeiros. Este aspecto, con a situación actual,fai referencia o plano colaborativo de traballo, non de proximidade física.

• Inductiva:
Intentando favorece-lo autoaprendizaxe de forma que sexa capaz de resolver problemas motrices, organiza-lo seu propio traballo, contrastar e comprobar en si mesmo a súa melloría, tanto nas súas aptitudes como nas súas habilidades e destrezas.
• Lúdica:
Facendo que o alumno se divirta, presentando as propostas, progresivamente, na medida do posible como formas xogadas, nas que todos participen arrastrados pola dinámica do xogo.

• Creativa:
Procurando en certos momentos das propostas estimula- la creatividade do alumno.
A estratexia a seguir será analítica, progresiva nos xestos a aprender e global pura na táctica e empregar, de "para que" na concepción global do xogo.
A técnica a empregar será mixta alternando a producción coa reproducción de modelos e utilizando estilos máis ou menos socializante segundo as vexamos máis viables de cara a consegui-los obxectivos propostos.
A interacción mestre- alumno partirá dunha información inicial a través de explicación teóricas, debuxos, vídeos, posta en común ...hasta obter un coñecemento da marcha do proceso de ensinanzaaprendizaxe,en certas tarefas e principalmente mediante os procesos de avaliación.

Podemos resumir resaltando as seguintes cuestións:
Se combinará a aplicación dos métodos analítico e global en función da complexidade dos

aprendizaxes e atendendo as necesidades que cada alumno precise (principio de individualización).

Os estilos de ensinanza (directivos e non directivos) sucederanse tendo en consideración o risco (buscando a maior seguridade) e a dificultade que impliquen as actividades, sendo a aplicación mais , adecuada aquela que permitia un maior control do alumnado.
Coa intención de implicar e responsabilizar ao alumno nos aprendizaxes recurriráse sempre que sexa posible ao descubrimento guiado e a resolución de tarefas, mediante o emprego de tarefas semi- definidas ou non definidas, que precisen da capacidade cognitiva do alumno dada a súa progresiva complexidade, e que lle obriguen a adaptarse e reestructurar a súa actuación de forma continua, conseguindo con éllo o incremento da súa autonomía.
As clases serán prácticas ou teórico- prácticas, e no inicio de cada clase informarase a os alumnos dos conceptos, procedementos e obxectivos das mesmas, así como das formas de organización.

6.1. Estratexias para alcanzar os estándares de aprendizaxe.

- A E.Física terá sobre todo,un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- Aproveitamento de diversos espazos do centro e entorno para a práctica, con criterios de variedade, e incentivación da motivación do alumnado, así como no caso actual de seguridade.
- Selección dos contidos e metodoloxías activas e contextualizadas para asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.

- Uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- Diseñaremos diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe: aprendizaxe, continuidade, reforzo, complementación e ampliación,autoevaluación…. dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Potenciaremosr 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.Uso xeralizado da **Aula Virtual do centro, como fonte de material teoríco práctico da materia, fonte informativa de novas e instruccións,consulta de dúbidas, interacción grupal e profesor-alumno-profesor, ampliación de coñecementos, avaliación e feeback, enlace a outras fontes…e no caso de non poder realizarse clase presencial, como única vía de traballo.**
  - 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.

- Coordinación entre o equipo docente sobre as estratexias metodolóxicas e didácticas que se utilicen co alumnado. Criterios consensuados e unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado..

6.1. Estratexias para a adquisición das competencias clave.

A descrición das relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación na educación secundaria obrigatoria será a establecida de conformidade coa Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.

As competencias clave están ligadas a un desempeño eficaz nun contexto determinado. As situacións de aprendizaxe deseñadas para o seu desenvolvemento deberán incorporar tarefas que contextualicen as aprendizaxes e que permitan avanzar en máis dunha competencia ao mesmo tempo. O enfoque metodolóxico deberá sustentarse nas referidas situacións de aprendizaxe, coa finalidade de que os contidos se convertan en coñecementos aplicables con eficacia. Neste deseño é responsabilidade do centro docente e do profesorado a adecuada selección da metodoloxía, que deberá ser variada e adecuada ás características e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas.

(Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia).

MATERIA	
EDUCACIÓN FÍSICA	
COMPETENCIA	CONTRIBUCIÓN DA MATERIA Á COMPETENCIA
Comunicación Lingüística (CCL)	A aprendizaxe e práctica da Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezan a transmisión de información de maneira eficaz, contribuíndo á súa vez á adquisición do vocabulario propio da área. Adestrar os descriptores indicados garántenos unha maior comprensión por parte do alumnado, isto lévanos a un coñecemento profundo e a adquirir con gran destreza aquilo que nos propoñemos. Os descriptores que priorizaremos serán: - Comprender o sentido dos textos escritos e orais. - Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia. - Respectar as normas de comunicación en calquera contexto:

	quenda de palabra, escoita atenta ao interlocutor. - Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros nas diversas situacións comunicativas.
Competencia Matemática E Competencias Básicas En Ciencia E Tecnoloxía (CMCCT)	O aprendizaxe de la Educación Física vai a contribuír o desenvolvemnto de esta competencia na medida no que contextualiza a resolución de problemas en situacións cotidianas. As situacións que plantexa, poden desenvolverse con a realización de cálculos, a utilización de números, interpretando informacións, datos, argumentacións e realizando razoamentos de lóxica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias… Ademáis, da adquisición de hábitos saudables por medio da práctica física e a posibilidade da súa realización no entorno natural, fan da Educación Física un elemento fundamental para o tratamiento de esta competencia. Os descriptores que traballaremos fundamentalmente serán: - Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico. - Xerar criterios persoais sobre a visión social sobre a estética do corpo humano fronte ao coidado saudable. - Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá. - Interactuar coa contorna natural de maneira respectuosa. - Manexar os datos e coñecementos sobre ciencia e tecnoloxía para solucionar problemas, comprender o que ocorre ao noso redor e responder preguntas. - Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.
Competencia Dixital (CD)	A Educación Física favorece o desenvolvemento dunha actitude crítica cara ás mensaxes e estereotipos referidos ao corpo e a súa imaxe, procedentes dos medios de comunicación de masas e das redes sociais. Á súa vez, o uso de aparellos tecnolóxicos para medir diferentes variables asociadas á práctica deportiva e a procura de información a través de medios dixitais, permitirá o desenvolvemento dos seguintes descriptores competenciais - Empregar distintas fontes para a procura de información - Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade. -Elaborar información propia derivada de información obtida a través de medios tecnolóxicos. - Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación. - Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitir informacións diversas. - Manexar ferramentas dixitais para a construción de

	coñecemento. - Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vida diaria.
Aprender a Aprender (CAA)	A actividade física propia desta área favorece a construción do autoconcepto por medio da aceptación das propias posibilidades e carencias, partindo da aprendizaxe motora para a súa transferencia a actividades motrices máis complexas. O establecemento de metas alcanzables, cuxa consecución xerará autoconfianza, axudará a fortalecer un equilibrio emocional no alumno que favoreza o desenvolvemento de ferramentas para estimular o pensamento e a planificación e avaliación das súas propias aprendizaxes por medio da metacognición. Os descriptores que adestraremos son: - Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas... - Xestionar os recursos e motivacións persoais a favor da aprendizaxe. - Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe. - Aplicar estratexias para a mellora do pensamento creativo, crítico, emocional, interdependiente. - Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os pasos seguintes en función dos resultados intermedios. - Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe. - Tomar conciencia dos procesos de aprendizaxe
Competencias Sociais e Cívicas (CSC)	As actividades físicas, fundamentalmente as que se realizan de forma colectiva, contribúen ao desenvolvemento de actitudes de integración e respecto, así como a xerar situacións de convivencias, cooperación e solidariedade. O respecto ás normas e regras do xogo terán unha transferencia directa cara ao recoñecemento dos códigos de conduta que rexen a convivencia cidadá.

	Así mesmo, a resolución de conflitos propios de situacións competitivas axudará a desenvolver aspectos como a negociación ou o diálogo. Esta área contribuirá á reflexión crítica a preto de fenómenos sociais como o deporte espectáculo que, en ocasións pode xerar situacións de violencia ou contrarias á dignidade humana así como o achegamento ao deporte popular como medio para desenvolver o asociacionismo e as iniciativas cidadás. Os descriptores que adestraremos son os seguintes: - Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola. - Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos. - Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de participación establecidos - Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela. - Recoñecer riqueza na diversidade de opinións e ideas. - Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades. - Involucrarse ou promover accións cun fin social.
Sentido de Iniciativa e Espírito Emprendedor (CSIEE)	Esta materia contribúe a fomentar a autonomía e iniciativa persoal na medida en que se utilizan procedementos que esixen planificar, avaliar distintas posibilidades e tomar decisións. O liderado á hora de contaxiar entusiasmo ou delegar funcións nos compañeiros será a clave á hora de desenvolver actividades de equipo. As situacións deportivas levarán ao alumno para tomar decisións nas que a asunción de riscos e a aceptación de responsabilidades serán inevitables. Os descriptores que adestraremos son: - Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas. - Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos. - Ser constante no traballo, superando as dificultades.

	- Xestionar o traballo do grupo, coordinando tarefas e tempos. - Priorizar a consecución de obxectivos grupales sobre os intereses persoais - Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa. - Mostrar iniciativa persoal para iniciar ou promover accións novas.
Conciencia e Expresións Culturais (CCEC)	Por medio da Educación Física o alumnado pode explorar e utilizar o seu propio corpo e o seu movemento como medio para a expresión de ideas ou sentimentos de maneira creativa. Ademais, aprende a apreciar manifestacións culturais e artisticas en xeral e á visión que se tivo delas ou de conceptos como a estética ou a beleza a través das diferentes culturas e relixións. I Para iso, nesta área, traballaremos os seguintes descriptores da competencia. - Valorar a interculturalidad como unha fonte de riqueza persoal e cultural. - Apreciar a beleza das expresións artisticas e as manifestacións de creatividade e gusto pola estética no ámbito cotián. - Elaborar traballos e presentacións con sentido estético. - Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artistico-literaria, etnográfica, cientifico-técnica?), e cara ás persoas que contribuíron ao seu desenvolvemento.

6.2. Materiais e recursos didácticos.

Educación Física	2º ESO	• Non existe libro de texto oficial .A materia teórica, facilitarase pola profesora mediante fichas, apuntes, enlaceswebs,blogs,etc e material diverso na **Aula Virtual do Centro.**	- Soportes musicais diversos para traballo de actividades rítmicas. - Soportes audiovisuais diversos e equipos de rexistro e medición(pulsómetros…) - Canón de luz e o encerado dixital en cada aula -Ordeadores portátiles para cada alumno/a e da profesora. . Aula Croma, e diferentes programas de montaxe e creación de material audiovisual: Quick,

			KineMaster, Candasian...E plataformas de difusión do mesmo: Pax web do centro, aula virtual, diferentes blogues do centro. • **Instalacións:** •Polideportivo cuberto de dimensións axeitadas e medidas reglamentarias para a práctica da actividade física e multideportiva coas porterias e canastas reglamentarias tamén, con 2 almacéns de material .diverso, e amplo, vestiarios ben dotados e acondicionados e sala de fitness-musculación con amplia maquinaria.(durante a situación de alerta sanitaria non se empregará) .Campo de fútbol pegado o centro.Medidas reglamentarias. . Entorno próximo o centro, con posibilidade de rutas de senderismo e actividades no medio natural. • Recinto exterior asfaltado que rodea o centro, amplo e descuberto.. • Aula de audiovisuais con TV e DVD e Vídeo. • Biblioteca con acceso novas tecnoloxías e material impreso (libros asignatura, e revistas varias). Aula psicomotricidade (durante a situación de alerta sanitaria, non se empregará) • **Equipamento:** **(Durante a situación de alerta sanitaria, non se empregará)** • Material fixo da pista polideportiva: gradas, canastas, etc. • Material actividades ximnásticas: plintón, potro, minitramp, rodas, colchonetas, quitamedos. • Material Deportes e E.Física: Balóns diversos deporte e actividade físico- deportivas, cordas, aros , balóns medicinais, xogos recreativos diversos, picas, raquetas e palas diversas, cintas métricas, material alternativo,

			implementos diversos, cronómetros, petos, etc.. . Material deportivo e actividade física,diverso para as horas de lecer: tiro con arco,golf, porterias plegables, red e equipamento bádminton móvil, pelota vasca, etc. . Material psicomotricidad.. Balóns xigantes Esterillas propias de cada alumno Material de elaboración propia polo alumnado.

7. Elementos que garanten unha avaliación obxectiva.

MATERIA	CURSO
MATERIA	CURSO
EDUCACIÓN FÍSICA	2º ESO
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN CONTÍNUA.	
• Realización dos exercicios e actividades teórico- prácticas,propostos durante o desenvolvemento das distintas unidades.: (fichas,rexistros,etc) na aula virtual. • Presentación de traballos sobre a materia na aula virtual. • Observación da asistencia,actitude, a participación e hábitos hixiénicos durante o desenvolvemento das sesiónes prácticas das clases e a participación nos foros na aula virtual • Probas prácticas. • Probas teóricas. Presentación de traballos opcionais e voluntarios	
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA.	
Aqueles alumnos/as que non superen a materia na convocatoria ordinaria de xuño deberan presentarse á convocatoria extraordinaria de Xuño, na cal serán avaliados da totalidade dos contidos do curso non superado, podendo incluír polo tanto: ▪ Probas teóricos ▪ Probas prácticas ▪ Traballos escritos ou en formato dixital: xa sexan traballos non presentados durante a avaliación ordinaria ou novos propostos pola profesora para a avaliación extraordinaria. O alumnado coa materia pendente deberá informarse en xuño co docente correspondente das particularidades da súa proba extraordinaria; en principio as porcentaxes a aplicar serán (estas porcentaxes poderían cambiar a elección da profesora en función do curso/contidos/ UD/estandares de aprendizaxe/… desenvolvidos; de aí que o alumno/a deba informarse en coa profesora correspondente). O alumnado coa materia pendente para setembro terá que entregar os traballos non desenvolvidos durante o curso o mesmo día da proba: ▪ 30% para a avaliación de conceptos teóricos avaliados a través da proba extraordinaria ▪ 50% para a avaliación de contidos prácticos ▪	

20% porcentaxe dos traballos achegados
No caso de non ter que entregar traballos as porcentaxes son: ▪ 50% para a avaliación de conceptos teóricos avaliados a través da proba extraordinaria ▪ 50% para a avaliación de contidos prácticos Para considerar superada a materia é preciso obter polo menos a cualificación de suficiente (5) facendo a media dos dous apartados

MÍNIMOS ESIXIBLES PARA UNHA AVALIACIÓN POSITIVA.

- ✓ Para considerar superada a asignatura é preciso obter polo menos a cualificación de suficiente (5) facendo a media nos apartados Teórico (Conceptual) e Práctico(Procedimental e Actitudinal) .
- ✓ Ademais, deberanse observar os seguintes mínimos:
- ✓ - Asistencia obrigada ás sesións de Educación Física. No caso de acumular faltas a clase o alumnado ten que xustificar as súas ausencias a través do titor/a ou directamente á profesora. A xustificación terá que ser a través de documentos oficiais ou no caso de xustificalo con nota paterna/materna e ser reincidente podería ser desestimado pola profesora.
- ✓ Puntualidade O alumnado ten que realizar a práctica imposta e no caso de ter un problema que lle impida a execución da mesma o ten que xustificar cun documento oficial (dúas sesións sen facer a práctica e sen xustificar levan ao alumno/aa non poder acadar o aprobado).
- ✓ O alumno/a que por calquera circunstancia non poida realizar a práctica da sesión realizarán unha tarefa alternativa que lles asignará a profesora. ▪ Se un alumno/a non se presenta ao exame do trimestre (xa sexa ao exame teórico ou ao práctico), deberao xustificar debidamente cun informe médico , dos pais ou titores,facéndolle o exame cando non interumpa o bo desenrolo das clases e non tendo porqué ser antes da avaliación.
- ✓ O alumno/a que acumule un número elevado de faltas de asistencia xustificadas poderá ser avaliado, unicamente, a través de contidos teóricos ou traballos.
- ✓ Asistencia ás clases de E.F. correctamente equipado coa roupa deportiva e zapatillas de deporte, non se permitirá facer a práctica no caso contrario. Se un alumno non acude as clases coa vestimenta e calzado adecuados non poderá realizar a sesión.
- ✓ A adquisición de hábitos de hixiene (aseo persoal, cambiarse de roupa,…) é outro aspecto que se valora e se terá en conta na avaliación.
- ✓ Actitude nas clases correcta, educada e respectuosa con todos os elementos implicados no proceso de ensinanza aprendizaxe (compañeiros/as, profesorado, material). ▪ Participación activa e responsable nas actividades de clase e na aula virtual
- ✓ Entrega de traballos/fichas na aula virtual en tempo e forma requeridos.
- ✓ Esforzo e superación persoal.
- ✓ Cooperación e colaboración cos compañeiros/as.

PROCEDEMENTOS E ISNTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Realización dos exercicios, fichas, trarefas e das actividades propostas durante o desenrolo das diferentes unidades.
- Presentación das fichas/traball os da materia na aula virtual en tempo e forma.
- Realización de probas prácticas
- Observación e rexistro da actitude, asistencia,participación durante o desenvolemento das clases e na aula virtual e de hábitos hixienicos .

- Realización de traballos voluntarios e optativos.
- Realización de test e probas de autoevaluación e avaliacións recíprocas.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

- A cualificación vira determinada por:
- Probas teóricas+-Fichas teóricas+ traballo individual ou grupal (se se plantexa): 30%
- Probas prácticas: 30%
- Práctica diaria : 40%.(10% Asistencia; 10%Participación e interés nas sesión e na aula virtual);10% Hábitos hixienicos;10% Comportamento) Valorarase tendo en conta os negativos. Descontarase 0.50 puntos por cada negativo acumulado(faltas non xustificadas, falta de material, mal comportamento, falta de hixiene,non entrada na aula cando se solicite..). Máximo catro negativos. Máis de catro negativos implicará suspenso automático da avaliación.. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra.
- Cada ficha, proba teórica, traballo individual ou grupal e proba práctica se puntuará de 1 a 10, e se dividirá logo polo número de probas feitas en cada apartado, a nota resultante, fara logo a equivalencia correspondente con cada porcentaxe (ex: un 5 na parte teórica equivaldría a 1,5 puntos) para sumar na nota final o total dos puntos acadadaos en cada porcentaxe(ex: 1,5 teoría+1,5 práctica+4 puntos asistencia, participación, hábitos e comportamento=7 Notable). Todo estará detallado na aula virtual en cada trimestre e U.D. E a entrega se fará exclusivamente na aula virtual.

- Traballos voluntarios, según baremo especificado na aula virtual.Puntuarán a maiores en cada trimestre e na nota final, sempre que na materia se acade un mínimo de 5, nunca para chegar o aprobado.

6. Medidas de atención á diversidade.

PROCEDEMENTO PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL

Actividades realizadas nas dúas primeiras semanas de clase consistentes en probas,cuestionarios /test teóricos sobre conceptos da materia e probas prácticas mediante test avaliación inicial da cualidades físicas básicas.

MEDIDAS DE REFORZO EDUCATIVO

Desde o departamento estudiará detidamente cada caso concreto para aqueles alumnos e alumnas que necesiten medidas de atención á diversidade. Estas necesidades serán observadas a primeira ollada nalgúns casos durante as primeiras sesións do curso, pero noutros será necesaria a realización de probas teóricas e físicas para unha análise e prescrición máis acertada e individualizada.
Ademáis, contarase cos informes existentes no Departamento de Orientación do centro, onde no caso de alumnado con deficiencias e/ou dificultades manifestas existirá con total

seguridade algún informe sobre o historial do alumno/a e a evolución sufrida nos últimos anos.

Requirirase ao alumnado a entrega de informes médicos que sen ningunha dúbida serán unha fonte de información de vital importancia para realizar adaptacións ao longo do proceso segundo as diferentes situacións, máis ou menos temporais, que poidan xurdir ao longo do curso..

A resposta as diferencias individuáis dos alumnos se manifesta na nosa área de traballo de forma continua e afecta practicamente a todo o alumnado, as principáis medidas a aplicar serán:

- **Adaptacións na avaliación.**
- Selección de criterios específicos de avaliación.
- Modificacións dos instrumento e procedementos.

- **Adaptacións metodolóxicas.**
- Utilización de métodos e procedementos alternativos.
- Selección de actividades alternativas.
- Selección de actividades complementarias.
- Utilización de materiais didácticos específicos.
- Modificación dos agrupamentos previstos.

- **Adaptacións nos contidos.**
- Priorización dos contidos.
- Introducción dos contidos complementarios.
- Introducción dos contidos alternativos.
- Eliminación de contidos.
- Secuencia específica de contidos.
- Organización específica de contidos.

- **Adaptacións dos obxectivos.**
- Priorización de obxectivos.
- Introducción de obxectivos complementarios.
- Introducción de obxectivos alternativos.
- Secuenciación específica de obxectivos.
- Eliminación de obxectivos.

- **Modificación na temporalización.**
- Modificación da temporalización prevista nun ciclo e ou etapa.
- Modificación da temporalización de determinados contidos ou obxetivos.

En conclusión, a atención a diversidade en E.Física , podemola concretar en:

- Se diversifica a información conceptual e o traballo na práctica, para que cada grupo de alumnos/as, segundo criterio do profesor, poida elexir os apartados máis adecuados.
- Se asumen as diferencias no interior do grupo e se propoñen exercicios, fichas, tarefas ou traballos de diversa dificultade de execución.
- Se distinguen os exercicios que se consideran realizables pola maioría dos alumnos.
- Se facilita a avaliación individualizada na que se fixan as metas que o alumno ha de alcanzar a partir de criterios derivados das súas propias capacidades e situación inicial.

Este departamento primará o esforzo, o interese a progresión do alumno por encima do

nivel de execución alcanzado.

Así podemos dicir que ningún tipo de lesión, incapacidade, discapacidade, diversidade ou

problema médico poderá ser causa de que o alumno/a non acade a cualificación positiva da asignatura, posto que a avaliación será en todo momento adaptada as súas capacidades.

7. Plan de recuperación de materias pendentes.

MATERIA	CURSO
Educación Física	1º-2º-3º-4º ESO
PROGRAMA DE REFORZO E ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN	
• Realización das fichas, exercicios, traballos, actividades prácticas (de reforzo, continuidade ou ampliación) propostas durante o desenvolvemento das distintas unidades. . • Observación da actitude e a participación durante o desenvolvemento das clases e a entrada e intervención nos foros da aula virtual. • Probas de auto- evaluación dos coñecementos aprendidos ,propostas durante as distintas unidades. • Presentación de actividades, traballos, colaboracións, retos.. que se lles oferta para facer na aula virtual de forma voluntaria ou optativa .	
PROCEDEMENTO PARA DEFINIR A PROBA DE AVALIACIÓN	
Segundo a normativa publicada no D.O.G.A con data 22 de outubro de 2004, a E.Física esta catalogada como unha materia de contidos progresivos, polo que para a avaliación dos alumnos que arrastren esta materia como suspensa de cursos anterior vai terse en conta as avaliacións que realizan no presente curso	
CRITERIOS DE AVLIACIÓN E DE CUALIFICACIÓN	
➢ De aprobar coa nota mínima exixida (5) e as condicións requeridas para ela, no curso actual, terán aprobado a materia pendente do ano ou anos anteriores. ➢ De non ser así, terán que presentarse o proba de pendentes, con toda a materia pendente de E.Física dos cursos anteriores que teñan suspensos, tanto cos contidos téoricos como prácticos, sendo un 40% da nota o exame teórico e un 60% o práctico. Este exame está fixado de antemano polo centro para ESO, na data proposta para avaliación da materia pendente de E.F ➢ Ademais levaranse a cabo actividades físico-deportivas nos recreos e actividades extraescolares e xogos, polo que tamén poderán cumprir como sesións de recuperación para os alumnos/as pendentes as colaboracións en ditas actividades, adaptándose os traballos para que en cada momento sexan os más procedentes, para os alumnos pendentes que non estean exentos de realizar sesións prácticas, así se lles terá en conta na calificación da avaliación de pendentes o seu traballo en estas sesións. ➢ Para os alumnos que estean exentos de forma total para a realización de sesións prácticas, por motivo de enfermidade ou lesións que así o xustifiquen (con informes médicos que o dictaminen, aínda cando a exención xurdida con posterioridade) a avaliación será en función dos contidos de este curso, así como dos traballos que sobre os contidos do ano anterior deberá realizar e que a ser posible terán relación co seu problema médico que lle impide realizar ditas prácticas, coa finalidade de dotalo de maiores coñecementos sobre a súa problemática podendo asegurar que este problema médico que poida padecer nunca será nin o foi con anterioridade motivo de que non supere conunha calificación positiva a asignatura, tamén pode realizar as probas	

sobre os contidos conceptuais que para o curso que ten pendente marque a programación ou a presentación do caderno do alumno requerido polo profesor, a través de entrega de fichas de traballo en clase sobre diversos temas.

- En caso de ter unha exención parcial de forma temporal ou permanente, adaptarase os contidos prácticos que en cada momento poida realizar na sesións de recuperación e en canto os contidos conceptuais se tratarían de igual forma a como se describe no caso anterior.
- Os alumnos pendentes serán avaliados cos traballos sobre contidos que teñen pendentes, tanto nas sesións prácticas como nos exames ou traballos teóricos e tamén co ser traballo no curso presente.
- Avaliarase nas datas que a xefatura de estudos marque, entendendo que ademais da avaliación continua en caso de non superala, o alumno terá dereito a unha avaliación final en Maio .
- Lembrar que ao ser unha materia con contidos progresivos ao realizarse unha avaliación positiva no presente curso automaticamente quedaría avaliada igualmente como positiva na asignatura do ano anterior precisamente por este carácter progresivo da E.Física.
- A avaliación de estes alumnos seguira os mesmos criterios que o reto do alumnado no que se refire as cualificación dos distintos exercicios referidos anteriormente.

6. Elementos Transversais.

Os elementos transversais traballaranse en todas as materias, sen prexuízo do seu tratamento específico nalgunhas das materias de cada etapa.

COMPRENSIÓN LECTORA, ORAL E ESCRITA
• Elaboración e redacción de ficha e traballos individuais e grupais sobre temas diversos da materia, utilizando o material existente, o da biblioteca e do Seminario de E.Física. • Lectura e comprensión de artigos de periódicos e revistas como material de traballo e complemento en temas diversos; así como integrando fontes informativas en calquera soporte (impreso ou electrónico) no tratamento dos contidos da asignatura
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL
○ , Visualización de videos e diferentes formatos audiovisuais didacticos para a realización das distintas actividades. ○ Emprego de plataformas audivisuais diversas para comunicación/ensinanza pro-
CONTRIBUCIÓN ÁS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E COMUNICACIÓN

- Búsqueda de información a través de Internet, do alumnado para ampliación, apoio, reforzo ou elaboración de traballos.

• Comprensión e participación nas actividades propostas na "Aula virtual

- Traballo de programación de aula dentro da materia de E.F, a través da exposición de contidos de caracter teórico- práctico empregando o ordenador portátil, o canón de luz,encerado dixital. así como outros soportes interactivos, tanto na elaboración como na exposición dos mesmos.
- Emprego destas ferramentas na nosa metodoloxía como base moi importante de traballo, no caso de alumnos con necesidades educativas especiais, como forma de apoio educativo nas tarefas de apoio e reforzo dos seus aprendizaxes e como elemento facilitador (o acceso a estas ferramentas) de dito aprendizaxe.
- Formación permanente e actualización do profesorado de E.Física na utilización dos diferentes TICs, como forma de aprendizaxe continuo de novas metodoloxías

CONTRIBUCIÓN AO EMPRENDEMENTO

- A realización da Fichas /"Traballos finais,ó remate de cada unidade, cotribúe, ao emprende- mento.
- A realización voluntaria das lectura, actividades, tarefas optativas e os retos propostos para subir nota en cada trimestre,da "Aula Virtual" .
- Participar e colaborar na organización de actividades, celebracións e eventos.

CONTRIBUCIÓN Á EDUCACIÓN CÍVICA E CONSTITUCIONAL

- A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica.
- • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física.
- Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centr

CONTRIBUCIÓN PARA A PREVENCIÓN DA VIOLENCIA
VIOLENCIA DE XÉNERO, VIOLENCIA CONTRA PERSOAS CON DISCAPACIDADE, VIOLENCIA TERRORISTA, RACISMO, XENOFOBIA

- A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica.
- • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física.
- Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centro.

EDUCACIÓN EN VALORES

Todas, absolutamente todas as situacións de comunicación e traballo na clase propostas contribúen a educar en valores : O respeto polo entorno, a amistade e o respeto dos outros, etc.

CONTRIBUCIÓN AO PLAN LECTOR

- Lectura de artigos de periódicos e revistas como material de traballo e complemento en temas diversos; así como integrando fontes informativas en calquera soporte (impreso ou electrónico) no tratamento dos contidos da materia.

CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA

- A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica.
- • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física.
  Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centro

6. Actividades complementarias e extraescolares.

ACTIVIDADE	CURSO	OBXECTIVO	TEMPORALIZACIÓN

Plan Saídas de polo entorno do centro , para o traballo das c. física e actividades de sendeirismo e orientación	Toda a ESO, por grupos de clase e durante a sesión de E.f, con distanciamento e seguridade	Valarociónd a C.Física	2º Trimestre do an0.
Estira na clase!	Toda a ESO de forma individual, na súa propia aula, no seu sitio, mantendo distancia social.	Traballo da condición física saudable, orientación e o sendeirismo , desenvolvendo actividades físicas no medio natural. Coñecemento do entorno próximo como medio de práctica da actividade física e mellora da saúde	Todo o ano.
Competición de retos de EF: “A ver si lo consiguesi”	Toda a ESO, de forma individual, .Retos de actividade física propostos semanalmente polo Departamento de EF,para completar, no centro, ou na casa, o final do mes, competindo entre alumnos , con premios ou puntos. Gravar e enviar os conseguidos a aula virtual e paxina web do centro (Departamento EF),	Programa ´ Traballo da flexibilidade mantida e pasiva, na nosa aula e lugar o longo do día en períodos de 5`, a través de estiramentos guiados para a mellora da c. física saudable e a concentración e relaxación.	Todo o ano.
	Toda o alumnado do Centro, de forma individual,seguindo medidas sanitarias e distanciamento., no exterior do centro.	Mellora da propia c. física dunha forma lúdica. Desenvolvemento do espírito de superación e mellora e competición sa, e actitudes de respecto e valoración do traballo dos demais.	Todo o ano.

Saída para a realización de actividades extraescolares diversas (na natureza, acuáticas..)	Toda o alumnado de ESO, seguindo medidas sanitarias e distanciamento., no exterior do centro e si as condicións socio-sanitarias o permiten.		Todo o ano
Día/Semana da actividade física e deportiva no centro	Toda a ESO, se as condicións socio-sanitarias o permiten. Traballo por pequenos grupos en forma de rotación, circuito ou sesión, a través de diferentes actividade físico-deportivas e charlas, impartidas por diferentes entidades deportivas da comarca (rugby, remo…)	Fomentar a práctica da lectura a vez que a mellora da nosa C .Física a no tempo de lecer do centro, dunha forma lúdica e creativa, desenvolvendo o espiritu de mellora e superación e a competición saudable.	Calquera data do ano.
	, charlas sobre RCP, drogodependencias, valores,et	Fomentar a práctica da carreira non só como medio de mellora da c. física sino, como fin solidario, no traballo en valores, desenvolvendo espiritu de colaboración, integración, e respecto e superación.	
	Uso de material físico-deportivo diverso, que se atopa no centro, nunha zona específica chamada Zona de “Lecer activo”(arco, bádminton, baloncesto, freesbe, golf, petanca..), xestionada polo Departamento de E.F e alumnos colaboradores. Toda	Traballo da condición física saudable, , desenvolvendo actividades físicas no medio natural e no propio centro . Coñecemento da contorna próximo e contornas novas, como medio de práctica da actividade física e mellora da saúde	Calquera data do ano, preferiblemente 3º Trimestre.

	a Eso, nas horas de lecer dos recreos, de forma individual e grupos pequenos	Coñecer os Hábitos nocivos e saúdables para o desenvolvemento da propia saúde,fomentando hábitos de vida saudables. Fomentar o movemento para evitar o sedentarismo a través da práctica da condición física saudable no tempo de ocio, e o aproveitamento do mesmo de forma activa. Coñecer, formas e materiais de práctica e deportes novos, a través da experimentación e xogo, utilizando o patio de recreo como entorno de práctica dos mesmos.	Calquera época do ano, dependo da disposición das entidades colaboradoras e tendo en conta as medidas sanitarias vixentes. Todo o ano, nas horas de lecer de recreo, se as condicións sanitarias o permiten

7. Dotación económica.

DOTACIÓN ECONÓMICA	PREVISIÓN DE GASTOS.
Asinada pola dirección do centro	Mantemento ,revisión e compra do material funxible(esterillas, balóns, cordas..) Saídas extraescolares diversas. Charlas, obradoiros, talleres...

8. Seguimento e avaliación da programación.

MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.
O presente proxecto didáctico será avaliado ó longo do ano escolar, dentro do horario de que dispomos para Reunión de Departamento, tendo en conta ademais a situación de pandemia sanitaria xerada pola COVID-19 en función da súa evolución e as restriciones sanitaria a aplicar . Valoraremos os seguintes aspectos : 1º OBXECTIVOS. Avaliaremos se os obxectivos que nos fixamos, en xeral regulados pola normativa e a situación actual, son demasiado elevados, se imos alén do que se pretende para os nosos alumnos, ou se ficamos por debaixo do establecido. 2º CONTIDOS. Analizaremos se os contidos programados e a súa secuencia son excesivos ou non e tentaremos de corrixir os posibles desfases, alixeirándoos ou, pola contra, afondando máis nalgúns aspectos. 3º ACTIVIDADES . Estudaremos se as actividades propostas e realizados son de interese para acadar os obxectivos, veremos se nos excedemos na programación destas actividades e obraremos en consecuencia. 4º CRITERIOS E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN. Analizaremos se os criterios da avaliación así como os procedementos empregados son os adecuados para reflectir a consecución dos obxectivos marcados. 5º METODOLOXÍA. Veremos os problemas que presenta a metodoloxía empregada, se é a correcta para acadar o nivel que se pretende en cada curso e nivel/ etapa.

MEMBROS DO DEPARTAMENTO

MEMBROS DO DEPARTAMENTO	
Mª Teresa Blanco Martinez e Sara María Cantero Montero	
O XEFE/XEFA DE DEPARTAMENTO	
Mª Teresa Blanco Martinez	
Data	**12/09/2022**

IES TERRA DE TRASANCOS
c/ REAL S/N NARON – 15570 A CORUÑA
TFNO: 881 938 159
Correo E.: ies.terra.trasancos@edu.xunta.es
Páx.web: http://www.edu.xunta.gal/centros/iesterratrasancos/

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEPARTAMENTO DE E.FÍSICA SECUNDARIA

Programación de materias ao abeiro da Lei Orgánica 8/2013 do 9 de decembro para a mellora da calidade educativa (LOMCE), e o Decreto 86/2015, do 25 de xuño polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e o bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia

Materias do departamento e cursos.

MATERIAS	CURSO
EDUCACIÓN FÍSICA	2ºESO

Índice.

Materias do departamento e cursos. 1
1.Introdución e contextualización. 2
2.Estrutura e composición do departamento. 3
3.Elementos prescriptivos do currículo. 4
4.Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento da materia, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha. 6
5.Unidades didácticas. 15
6.Metodoloxía. 54
6.1.Estratexias para alcanzar os estándares de aprendizaxe. 56
6.2.Estratexias para a adquisición das competencias clave. 56
6.3.Materiais e recursos didácticos. 61
7.Elementos que garanten unha avaliación obxectiva. 66
8.Medidas de atención á diversidade. 68
9.Plan de recuperación de materias pendentes. 75
10.Elementos Transversais. 78
11.Actividades complementarias e extraescolares. 80
12.Dotación económica. 83
13.Seguimento e avaliación da programación. 84

14. Adaptacións ao contexto da COVID 19. 84
14.1. Incorporación das aprendizaxes non adquiridas no curso anterior..... 84
14.2. Adaptacións de producirse a non presencialidade. 84

1. Introdución e contextualización.

O Instituto de Ensino Secundario "Terra de Trasancos" é un centro do Concello de Narón de titularidade pública. O centro atópase no Camiño Real s/n. No entorno atopamos un polígono onde se desenvolven actidades de tipo industrial, comercial e empresarial. O nivel socioeconómico das familias é principalmente de clase obreira ou clase media / baixa. No contorno máis inmediato ó centro podemos atopar, cara ó norte e ó leste edificacións de grande volumen adicadas, como xa se indicou antes, a actividades de tipo industrial, comercial e empresarial. Cara ó sur e ó leste atopamos vivendas unifamiliares, e, nun contorno máis lonxano vivendas plurifamiliares. Ademais, inmediatos ó centro, atopamos o IES "As Telleiras" e o polideportivo municipal "As Lagoas". O acceso principal ó centro resólvese dende a Estrada de Cedeira.
A distancia do IES ós nucleos urbanos do concello, así como a procedencia dos alumnos fai que éstes accedan na súa práctica totalidade a éste en transporte escolar, e, no caso dos alumnos de Ciclos en transporte privado cando o seu horario lectivo non coincide co do resto dos alumnos. Este feito supón un condicionante extremo na actividade do centro pois, na práctica, o desenvolvemento de calquera actividade fóra do horario lectivo implica o desprazamento dos participantes polos seus propios medios sen que exista nin sequera transporte público nas cercanías.

2. Estrutura e composición do departamento.

PROFESORADO CON DESTINO DEFINITIVO	CARGO	PROFESORADO CON DESTINO PROVISIONAL	CARGO
Mª Teresa Blanco Martínez	Xefa Dpt	Sara María Cantero Montero	Profesora
DISTRIBUCIÓN DOS GRUPOS ENTRE OS MEMBROS DO DEPARTAMENTO.			

MATERIA	CURSO	HORAS SE-MA-NAIS	PROFESOR/ A	LINGUA NA QUE SE IM-PARTE
Educación Física	2º ESO	2H	Sara María Cantero Monte-ro	Galego

1. Elementos prescriptivos do currículo.

OBXECTIVOS DA ESO.
▪ a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática. ▪ b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal. ▪ c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller. ▪ d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comporta-mentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos. ▪ e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación. ▪ f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia. ▪ g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades. ▪ h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura. ▪ i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada. ▪ l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo. ▪ m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora. ▪ n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e re- presentación. ▪ ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conserva- ción e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito. ▪ o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemen-

to da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.
MATERIA
Educación Física 2º ESO
BLOQUES DE CONTIDOS
* B1. Contidos comúns. * B2. Actividades físicas artístico-expresivas. * B.3 Actividade físicas e saúde. * B.4 Os Xogos e as actividades deportivas

1. Relación de unidades didácticas que a integran, que contribuirán ao desenvolvemento da materia, xunto coa secuencia e o tempo asignado para o desenvolvemento de cada unha.

MATERIA				CURSO	
EDUCACIÓN FÍSICA				2º ESO	
CONTIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	UD	TÍTULO	DESCRICIÓN	TEMPORALIZACIÓN
B1.2-B1.3-B1.4-B1.6-B1.10-B1.13-B3.1-B3.2-B3.3-B3.5-B3.6-B4.1-B4.2	EFB1.1.2-EFB1.1.3-EFB1.2.1-EFB1.3.3-EFB1.4.2-EFB3.1.1-EFB3.1.2-EFB3.1.3-EFB3.2.2-EFB3.2.3-EFB4.1.1-EFB4.1.2-EFB4.1.3	1	C.Física e saúde:Coñece o teu corpoII e Así estamos e así melloramos.	Traballaremos como mellorar a condición física e a saúde a través do control da FC e superaremos retos carreira de larga distancia, ademais de aprender que é o IMC.Aprenderemos a facerQuecementos xerais.	12 sesións 1º Trimestre. Setembro Nadal-Comezamos a semana do 23 de setembro.
B1.2-B1.3-B1.4-B1.6-B1.10-B1.13-B3.1-B3.2-B3.3-B3.5-B3.6-B4.1-B4.2	EFB1.1.2-EFB1.1.3-EFB1.2.1-EFB1.3.3-EFB1.4.2-EFB3.1.1-EFB3.1.2-EFB3.1.3-EFB3.2.2-EFB3.2.3-	2	C.F Saúde:”Movemento e saúde:Move o teu corpo¡”	Aprenderemos e entender como funciona o noso corazón e como responde ante o exercicio, e descubriremos a cantidade de exercicio que temos que facer para estar sans	12 sesións.1º Trimestre Setembro e Nadal

	EFB4.1.1- EFB4.1.2- EFB4.1.3				
B1.2-B1.3- B1.5-B1.4 B4.1	EFB1.1.2- EFB1.3.2- EFB1.5.1- EFB1.4.3- EFB4.1.4	3	Habilidades e destrezas básicas:Acroesport II	Resolveranse situacións motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión e control mediante o traballo de Acroesport. Se cooperará na aprendizaxe de forma grupal colaborando cos demais e aceptando as achegas.	10 sesións.2º Trimestre. Xaneiro-Febreiro
B.1.1 B1.2 -B1.3- B.1.4 B1.6 B.1.8 B.1.9 B2.1- B2.2 B.2.3 B.3.10	EFB1.1.2- EFB1.1.3- EFB1.2.2- EFB1.4.1- EFB2.1.1- EFB2.1.2- EFB2.1.3- EFB4.1.1- EFB4.1.2	4	Actividades de ritmo e expresión corporal II. Postura, respiración e movemento. Bailes	Os bailes de salón son unha moi boa actividade que integra coordinación, resistencia, flexibilidade, arte, partimos de nivel básico para o final crear pequenas coreografías combinando pasos de baile aprendidos na clase.	10 sesións.2º trimestre. Febreiro-Marzo
B.1.3-B.1.4 – B.1.5- B.1.8- B.3.2B.3.3- B.3.6B.3.10 - B.4.1B.4.2- B.4.3B.4.4- B.4.5	EFB 1.1.2 EFB1.1.3- EFB1.2.1 EFB1.2.3- EFB3.1.1 EFB3.1.3- EFB3.1.6 EFB3.2.1- EFB3.2.2 EFB3.2.3 E.FB3.2.4 EFB4.1.1- EFB4.1.3 EFB4.1.4- EFB4.2.1 EFB4.2.4 -EFB4.2.3	5	Iniciación as xogos e deportes individuais e colectivos II.Bádmintón	Desenvolveremos capacidades físico – motrices e técnico-tácticas básicas, a a través dos deportes colectivos e un individual: O Bádmintón. Resolveranse situacións motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión e control. Se cooperará na aprendizaxe de forma grupal colaborando cos demais e aceptando as achegas e se traballara nunha actividade non sexista	12 sesións 3º trimestre Abril-Maio
B1.2-B1.3- B1.8-B4.3	EFB1.1.2- EFB1.1.3- EFB1.3.1-	6	Actividades na natureza:orientación	O sendeirismo é unha actividade deportiva non	8 sesións.3º trimestre. Maio-Xunio

	EFB1.3.2-EFB4.1.4		e sendeirismo	competitiva que realizamos sobre camiños. Con a U.D nos achegamos o medio natural pero comenzando a súa práctica nos arredores do centro para coñecer todos os seus aspectos	
B1.2-B1.3-B1.4-B1.6-B1.13-B4.2	EFB1.1.2-EFB1.1.3-EFB1.2.1-EFB1.4.1	7	Xogos e deportes recreativos e convencionais. Zancos e malabares	" Os malabares son un medio divertido de mellorar a nosa coordinación, e para encher o noso tempo libre, buscando a mellora e "o máis difícil aínda.."E o equilibrio é unha cualidade motriz que cós zancos conseguiremos desenvolver ademais de divertirnos.	5 sesións.3º trimestre. Xunio

2. Unidades didácticas.

MATERIA		CURSO	
EDUCACIÓN FÍSICA		2º ESO	
IDENTIFICACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA.			
Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
1	Condición Física e Saúde: Coñece o teu corpo II: Así estamos e así melloramos.	12 sesións.	1º trimestre. Setembro-Nadal
OBXECTIVOS ESPECÍFICOS			
• Identificar los problemas na súa carreira de larga duración(CLD), emitir hipótesis de acción e anticipar acciones a realizar para superalas, autoevaluando os seus progresos. • Correr durante un tiempo prolongado adaptando a velocidade as propias posibilidades, identificando o ritmo de carreira personal que permita correr de forma uniforme durante o tempo establecido para ese curso (2º ESO 20 min.).			

- Coñecer e aplicar aspectos hixiénicos (quecemento, volta a calma, hidratación, técnica de carreira) e fisiolóxicos (modificacións corporais como consecuencia do esfuerzo: F.C., sudoración,...) que contribuen a práctica máis saudable de la CLD.
- Coñecer espacios cercanos para a práctica de la CLD e as carreiras populares en Galicia e o seu entorno.
- Coñecer e saber calcular o Índice de Masa Corporal, recoñecer os factores que inflúen nel e autoevaluar a situación personal.
- Concienciarse e adquirir hábitos para mellorar os nosos niveis de I.M.C.
- Tomar conciencia da propia condición física e responsabilizarse no desenvolvemento da mesmma mellorando as actitudes individuais cara o traballo sistemático como medio para desenvolver as capacidades físicas.

CONTIDOS

- O indice de masa corporal: concepto e hábitos de vida saudable.
- A pirámide alimentica: aspectos básicos e mitos alimenticios máis habtituais.
- Aspectos hixiénicos máis habituais na CLD(calzado, vestimenta, hidratación….
- . O quentamento xeral. Obxetivos. Pautas para a súa elaboración. Recompilación e posta en práctica dos diferentes tipos de exercicios aplicados o quentamento xeral.
- Capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade. Concepto.
- Control de intensidade do esforzo pola frecuencia cardíaca: toma de pulsacións, cálculo e realización de esforzos dentro da súa zona de actividade física saudable.
- Acondicionamento da resistencia aeróbica: carreira continua, adestramento total, crosspaseo,xogos .....
- Acondicionamento da flexibilidade: exercicios estáticos e dinámicos.
- Practica dos diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica e abdominal.
- Utilización do traballo autónomo para afrontar o compromiso de lograr o reto saudable(manter a carreira 20 m).
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a mellorala cun traballo axeitado., valorando e aceptando o esforzó elimitacións propias e dos compañeiros.

• Recoñecemento e valoración da relación existente entre a adopción dunha postura correcta no traballo diario de clase e na realización de actividades físicas como medio preventivo.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
Coñecer e saber calcular O propio IMC, os factores que influen en él ,autoevaluando a propia situación prersoal para a propia mellora do IMC e a propia saúde Saber identificar os problemas na súa CLD, emitindo hipótesis de acción e anticipando as accións que ten que realizar para superalas, evaluando os seus progresos en fichas control de rexistro de carreira. Correr durante un tempo prolongado,adaptando a velocidade e capacidade de resitencia, as propias posibilidades e identificando o ritmo de carreira persoal que lle permite correr de forma uniforme durante o tempo mínimoestablecido	**AULA VIRTUAL:** • **Avaliación inicial de coñecementos previos a través de test/cuestionario teórico .** • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Traballos:** Traballo individual de diseño do quecemento xeral • Fichas control do rexistro de carreira • Avaliación reciproca do quecemento de outro compañeiro según plantilla.

para 2º Eso (20 minutos).
Coñecer e aplicar aspectos hixiénicos (quecemento, volta a calma, hidratación, técnica de carreira) e fisiolóxicos (modificacións corporais como consecuencia do esforzo:F.C,sudoración, IMC) que contribuan a mellora da sáude.
Coñer espacios cercanos en Galicia,para a práctica da CLD
Mostrar toma de conciencia, responsabilidade e interese de mellora, no desenvolvemento do traballo da propia condición física.
Mostrar respecto polas propias características fí e limitacións propios e dos compañeiros.

.

- **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos.

Avaliación informativa inicial práctica mediante test condición física.

***PROBA PRÁCTICA:CALIFICACIÓN DA PROBA DA CARREIRA DE LARGA DURACIÓN (final do trimestre, ficha rexistro profesora)**

1. **O aprobado (nota 5) obterase correndo sen deterse o tempo mínimo fixado para cada curso.**
2. **O 6 obterase correndo sen detenerse o tempo máximo que dura a proba para cada curso, independientemente do número de voltas dado.**
3. **As notas do 7 o 10 obterase correndo sen deterse o tempo máximo fixado para cada curso en función do número de voltas dado (ver cadro inferior)**

2º ESO (20-25 minutos)	
9 vueltas	7 puntos
10 vueltas	8 puntos
12 vueltas	9 puntos
14 vueltas o máis	10 puntos

- **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos.**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
2	Condición Física e saúde: “Movemento e saúde:Move o teu corpoj”	12 sesións	1º TrimestreSetembro, Nadal

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender o funcionamento do noso corazón e a resposta ante o exercicio.
- Aprender a cantidade de exercicio que temos que facer para estar sáns.
- Coñecer , calcular e aplicar a Zona de actividade física saudable(ZAFS) como forma de orientación e control, para a práctica de exercicio físico de larga duración e baixa intensidade, co-

mo marxe de práctica segura.

- Tomar conciencia da necesidade de facer exercicio como hábito de vida saudable.
- Coñecer e aplicar os principios da pirámide do exercico como recomendación para levar a cabo unha práctica de actividade física axeitada e completa para a mellora da nosa condición física saudable.
- Tomar conciencia da propia condición física e responsabilizarse do desenvolvemento da mesma, mellorando as actitudes individuais cara o traballo sistemático como medio para desenvolver as capacidades físicas.

CONTIDOS

- O Corazón: Características e funcións.
- FC.Como, onde e para que da toma de pulsacións e a súa relación co control do exercicio: aplicacións .
- Zona de actividade física segura e IMC (indice cardíaco máximo): calculo e a súa aplicación no exercicio e nos esforzos de lagra duración e baixa intensidade.
- A pirámide do exercico : explicación, aplicación e recomendacións.Canto exercicio debemos facer?.
- Traballo de acondicionamento da resistencia aeróbica dentro da propia zona de actividade física saudable: métodos de entrenameno .

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
Coñecer de forma básica o funcionamento do noso corazón e a importancia e relación, coa mellora da nosa c. física saudable. Ser capaz de facer a propia toma de pulsacións FC e calcular a FC máxima e a nosa propia ZAFS e ICM, autoevaluando a propia situación prersoal para a propia mellora da C.F e a propia saúde, a través de rexistro en ficha control e de forma práctica. Saber identificar os problemas na súa CLD, emitindo hipótesis de acción e anticipando as accións que ten que realizar para superalas, evaluando os seus progresos en fichas control de rexistro de carreira. Correr durante un tempo prolongado,adaptando a velocidade e capacidade de resitencia, as propias posibilidades e identificando o ritmo de carreira persoal que lle permite correr de forma uniforme durante o tempo mínimoestablecido para 2º Eso (20 minutos) en función da nosa ZAFS e ICM.. Coñecer e aplicar aspectos hixiénicos (quecemento, volta a calma, hidratación, técnica de carreira) e fisiolóxicos (modificacións corporais como consecuencia do esforzo:F.C,sudoración, IMC) que contribuan a mellora da sáude.	. • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Traballos:** • Fichas control do rexistro de carreira • Autoevaluación de seguimento,según plantilla. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA:CALIFICACIÓN DA PROBA DA CARREIRA DE LARGA DURACIÓN (final do trimestre, ficha rexistro profesora)** **O aprobado (nota 5) obterase correndo sen deterse o tempo mínimo fixado para cada curso.** **O 6 obterase correndo sen detenerse o tempo máximo que dura a proba para cada curso, independientemente do número de voltas dado.** **As notas do 7 o 10 obterase correndo**

Coñer espacios cercanos en Galicia,para a práctica da CLD Mostrar toma de conciencia, responsabilidade e interese de mellora, no desenvolvemento do traballo da propia condición física. Mostrar respecto polas propias características fí e limitacións propios e dos compañeiros. .	**sen deterse o tempo máximo fixado para cada curso en función do número de voltas dado (ver cadro inferí**

2º ESO (20-25 minutos)	
9 vueltas	**7 puntos**
10 vueltas	**8 puntos**
12 vueltas	**9 puntos**
14 vueltas o máis	10 puntos

Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
3	C.Física aplicada as Habilidades e destrezas e destrezas básicas: Acroesport II.	10 sesións	2º Trimestre.Xaneiro- Febreiro

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir as posibilidades do corpo e a toma de conciencia postural.
- Realizar de forma individual e en parella figuras mediante folla de tarefas.
- Fortalecer e flexibilizar a musculatura postural.
- Tomar conciencia da movilidade da pelvis, columna e da independencia dos segmentos corporais
- Consolidar o coñecemento do esquema corporal de forma global e segmentaria.
- Traballar a hixiene postural .
- Identificar posturas incorrectas propias e alleas, sobre todo relacionadas co exercicio físico.
- Desesenvolver a a toma de decisións ante os problemas o situacións motrices que se poden dar no acrosport.
- Fomentar actitudes de curiosidade, indagación, e de orixinalidade
- Tener unha actitude positiva e de interése nas diferentes actividades plantexadas

CONTIDOS

- Practica e execución de habilidades motrices vinculadas as habilidades ximnásticas e o Acroesport: figuras individuais e parellas.
- Identificación de elementos regulamentarios do Acropesport: seguridade,agarres, papeis dos compoñentes, historia, elementos dun montaxe, formacións básicas…
- . Desafíos físicos individuais e cooperativos.Montaxes coreográficos básicos.
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora (autocorrección).
- Valoración das habilidades ximásticas e acrobáticas ,como unha forma de mellorar a saúde

propia e como forma de mellora de aspectos de colaboración, integración, e respecto cos outros ou cun grupo. • Execución de distintas combinacións de habilidades ximnásticas e acrobáticas. • Experimentación de actividades encamiñadas ó dominio, ó control corporal e á comunicación cos demais: os xestos e as posturas. • Combinación de movementos de distintos segmentos corporais con desprazamentos seguindo unha secuencia rítmica e acrobática.	
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Mellorar a execución dos aspectos técnicos e habilidades básicas motrices (xiros, saltos, equilibrios, volteos..), fundamentais dun deporte/ actividad individual, aceptando o nivel alcanzado.: Acroesport . • Realizar a acción motriz oportuna en función da actividad física que se desenvolva. • Resolver desafíos físicos de forma individual e colectiva a través da práctica, creación e realización de montaxes sinxelos acrobáticos ou ximnásticos. • Realizar a autocorrección postural e a evaluación da execución dun compañeiro. • Coñecer os elementos e conceptos teóricos do Acroesport e as Habilidades ximásticas . • Mostrar actitudes de respecto, superación, colaboración e integración na práctica das actividades propostas.	**AULA VIRTUAL: .** • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Traballos:** • Avaliación reciproca da execución entre compañeiros (parella) mediante ficha observación. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA: (rexistro na aula virtual)** Realizar mediante folla de tarefas (individual ou en parellas, segundo a situación sanitaria) na práctica diaria na clase (con diferentes grados de dificultade), as figuras correspondentes. 6figuas nivel básico: 5- Aprobado 8 figuras :6básico ou “chachi”:2 10 figuras : 6básico, “chachi”,”super-chachi”:4 11 figuras: 6básico, “chachi”, “super-chachi” e “mega-chachi”:5 13 figuras: idem.6 16 figuras: idem.7 **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

MATERIA		CURSO	
EDUCACIÓN FÍSICA		2º ESO	
IDENTIFICACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA.			
Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
4	Actividades de ritmo e e expresión corporal II: postura, respiración e	10 sesións	2º Trimestre. Febreiro – Marzo

	movemento.Bailes		

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Descubrir as posibilidades do corpo e a toma de conciencia postural.
- Fortalecer e flexibilizar a musculatura postural.
- Consolidar o coñecemento do esquema corporal de forma global e segmentaria.
- Desenvolver a toma de decisión ante os problemas ou situacións motrices que se dan nas actividades de ritmo e expresión.
- Fomentar a e expresión de emocións e sentimentos e actitudes a través de formas novedosas de comunicación verbal e xestual propia e cos outros:.
- Fomentar e desenvolver actitudes de curiosidade, de indagación, de orixinalidade e creatividade na propia práctica e na creación propia e cómun de montaxes escénico-artísticos.
- Practicar actividades expresivas (mimo, danza, ...) sinxelas en pequenos grupos ou
- individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, se é o caso, a execución á dos
- compañeiros.
- Manifestar, individual e colectivamente, estados de ánimo e ideas, empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual.

CONTIDOS

- A respiración. Anátomia do sistema respiratorio. Tipos e técnicas.
- Expresión xestual e corporal como vías de comunicación e expresión, conceptos básicos:As emocións e o seu significado.
- As actividade expresivas: o mimo, a danza…
- Os Bailes de salón: Cha, cha, merengue , salsa e vals:orixen, estructura, pasos base..
- Estructura e compoñentes básicos dunha coreografía: tempo, ritmo, espacio, ….

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Emprega-la respiración como técnica que favorece o autocontrol. • Practicar actividades expresivas (mimo, danza, bailes salón ....) sinxelas en pequenos grupos ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, se é o caso, a execución á dos compañeiros. • Manifestar, individual e colectivamente, estados de ánimo e ideas, empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual., respectando e valorando o comportamento e traballo propio e alleo. • Crear e representar pequenas coreografías en parellas ou pequeno grupo, cunha base musical según criterios establecidos: te-	**AULA VIRTUAL: .** • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Traballos:** • Avaliación reciproca do traballo de outro grupo. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA: montaxe e representación (na clase de forma práctica) coreografíco en parellas ou grupal, según indicacións e criterios de avaliaciónn e rexistro,establecidos pola pro-**

mática, ritmo, duración, pasos mínimos, etc (ficha) • Autoevaliarse e valorar o traballo de outros grupos. .	**fesora, na aula virtual(tempo, pasos…), por parte do alumnado.** **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
5	Iniciación os Xogos e deportes individuais e colectivos II. Bádmintón.	12 sesións	3º Trimestre. Abril- Maio

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Coñocer e aplicar os principios tácticos comunes a los deportes colectivos e individuais.
- Desenvolver os mecanismos perceptivos, decisivos e de execución desenvolvendo a capacidade de comprensión e análise das características xerais dos deportes colectivos e un individual: Bádmintón.
- Familiarizarse cos diferentes factores e elementos comúns dos deportes colectivos e individuais: ciclos e fases do xogo, roles, alternativas de acción, móvi ou implementol, compañeiros, adversarios, árbitro, terreo de xogo, meta ou portería ou campo, e normas.
- Adquirir os fundamentos técnico-tacticos básicos comuns a varios deportes colectivos de adversario e un individual: Bádminton.
- Mellorar a socialización e ó traballo en equipo, o respecto o opoñente, árbitro e compañeiro.
- Desenvolver unha motivación cara a mellora personal e de equipo por enrriba dos resultados obtidos.
- Adquirir ou nutrir, según o caso, os hábitos de práctica deportiva que contribuan a un estilo de vida saudable.

CONTIDOS

• Características básicas e comúns das habilidades deportivas: normas, regras, aspectos técnicos e tácticos.
• Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos e regulamentarios dun deporte individual (Bádminton: golpes , saque, posición no campo…) e varios colectivos(controles , conducciones , pases, tiros…).
• Práctica de actividades deportivas individuais relacionadas co bádminton e colectivas relacionadas co mini- basket, volei, mini- balonmán, unihokey, de ocio e recreación
• Respecto e aceptación das normas e regulamentos

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Incrementa-las capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante os dous	**AULA VIRTUAL: .** • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre.

cursos, mellorando con respecto ó seu nivel de partida. • Emprega-las habilidades específicas aprendidas en situacións reais de práctica prestando atención ós elementos de percepción e decisión. • Practica e execución, en situacións reais de prácticas, aplicando as regras, a técnica, e elaborar estratexias de ataque e defensa. Básicas no deporte colectivo elexido e Bádminton. • Participar de forma activa na realización de actividades físico- deportivas, respectando as regras e normas establecidas tanto con criterios de práctica como de prevención da saúde, e responsabilizándose da adecuada utilización dos materiais e instalacións. • Mostrar unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto cando se adopta o papel de participante coma de espectador. • Acepta-las diferencias de habilidade, sen que sexan obxecto de discriminación por razóns de sexo, raza, capacidade física, etc..	• Avaliación reciproca da propia execución por outra compañeira/o. • **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Traballos,Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA: proba execución práctica de habilidades técnico-tácticas traballadas dun deporte individual(bádminton) ou colectivo elexido , según indicacións, valoracións e rexistro establecidos pola profesora na aula virtual.** **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento**

Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
6	Acti vidades na natureza: Orientacion e Senderismo polo centro.	8 sesións	3º Trimestre.Maio-Xunio

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Coñecer que é o senderismo, cómo practicarlo, equipamento básico, códigos de sinaliza.
- Coñecer o impacto que ten a práctica do senderismo sobre a natureza.
- Adquirir recursos que permitan a interpretación da paisaxe.
- Respectar o medio ambiente.
- Analizar, preparar e realizar un roteiro .
- Familiarizarnos coa estructura formal e estética do noso centro e as suas contornas, as suas características e funcionalidades específicas.
- Fixar códigos de sinalización e balizamento específicos que nos permitan diseñar percorridos e rutas diversas por un entorno.
- Elaborar rutas polo noso entornos.
- Interpretar mapas e planos confeccionados polos compañeiros.
- Usar o senderismo como método para analizar o entorno próximo e escolar (barreiras arquitectónicas, salubridad, necesidad de reformas, limpeza, punto de interese cultural).
- Recuperar o gusto por camiar observando lo que nos rodea.

- Participar na detección de carencias e necesidades no noso centro e o seu entorno, aportando solucións.

CONTIDOS

- Adquisición e posta en práctica de técnicas básicas para a montaxe de tendas de campaña e aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.
- Nocións sobre supervivencia e acampada: normas de seguridade, elección do terreo e precaucións que hai que ter en conta para montar tendas.
- O senderismo : Concepto de senderismo. Tipos de senda, material e vestimenta necesaria. Realización de percorrido de senderismo.
- Características do medio natural : topografía e recoñecemento de formas e elementos do paisaxe.
- Interpretación da paisaxe.Planificación dunha ruta. Elaboración básica de mapas paisaxisticos.
- Toma de conciencia dos usos e abusos do que esta sendo obxecto o medio urbano e natural e respecto do ambiente e valoración deste.
- Deseño e análise dun percorrido de senderismo polo entorno do centro.
- Práctica dun percorrido polo centro diseñado por outros
- **Actitud crítica como consumidor.**

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Adquirir os coñocementos básicos da práctica da acampada e as nocións elementais sobre supervivencia no medio natural. • **Ser capaz de facer unha entrevista diagnóstica e un rexistro anecdótico.** • **Ser capaz de interpretar as sinais dun percorrido ou sendeiro e os elementos e formas do paixaxe (topografía)** • **Planificar, diseñar e poñer en práctica un percorrido polo centro e o noso Concello, aplicando todos os elementos aprendidos para a realización dos compañeiros.** • **Ser capaz de Realizar de forma autonoma un percorrido polo centro, interpretando correctamente as sinais e indicacións .** • **Ser capaz de Mostrar e desenvolver actitud de coidado, respecto e conservación do medio ambente.**	• **<u>Parte teórica</u>:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **<u>Traballos:</u>** • Traballo individual de recopilación fichero de roteiros do Concello. • Avaliación reciproca do traballo dos compañeiros. • **<u>Actividades optativas e voluntarias para subir nota:</u>** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***<u>PROBA PRÁCTICA:</u>** **<u>Traballo pequeño grup (non máis de 3):</u>** **O aprobado (nota 5) obterase , pola realización básica da elaboración dun roteiro polo Centro empregando un mínimo de ítems establecidos na aula virtual(tipo de sinais, elementos da paixaxe, dificultade,etc)** **O 6 , idem anterior+ elaboración dun tríptico do mesmo en formato dixital.**

	As notas do 7 o 10 obterase pola realización un roteiro polo noso Concello establecida según ítems na aula virtual e a elaboración de tríptico informativo+ cartel. **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

MATERIA		CURSO	
EDUCACIÓN FÍSICA		2º ESO	
IDENTIFICACIÓN DA UNIDADE DIDÁCTICA.			
Nº	TÍTULO DA UD	DURACIÓN (SESIÓNS)	TEMPORALIZACIÓN
7	Xogos e deportes recreativos e convencionais: Zancos, pelotas malabares	4 sesións	3º Trimestre: Xunio.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- Traballar as habilidades básicas e cualidades físicas complementarias: equilibrio e coordinación a través de elementos novedosos e lúdicos.
- Desenvolver o traballo da autonomía , creatividade e imaxinación a través da elaboracición de materias propios.
- Fomentar outras formas de práctica de actividade física nos momentos de lecer.
- Fomentar actitudes de autosuperación de retos .
- Valorar e asumir as propias capacidades e as dos outros, mostrando actitudes de respecto e compañerismo.
- Contribuir o coidado do medioambente coa reciclaxe e reutilización de material de refugallo.

CONTIDOS

- Qué son os malabares?.Elaboración propia de pelotas malabares e pasos para aprender.
- Progresións didácticas coas pelotas malabares.
- Os Zancos, que son'Historia. Construcción de zancos caseros
- Os materiais de refugallo, usos diversos e aproveitamento.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	INSTRUMENTOS DE CUALIFICACIÓN
• Mostrar afán de superación das propias limitacións • Mostrar respecto polas capaciades e limitacións dos compañeiros	• . • **Parte teórica:** Fichas teóricas correspondentes o trimestre. • **Ficha de autoevaluación malabares con pelotas (aula virtual)**

• Elaborar unos zancos caseiros e unhas pelotas malabares de forma propia con material de refugallo (según indicacións profesora aula virtual) • Ser capaz de realizar un desafío "minimo" ou movento en "8" coas pelotas de malabares.	• **Actividades optativas e voluntarias para subir nota:** Fichas rexistro de actividad física extraescolar,Retos, Lecturas diversas, fichas visionados videos ou peliculas sobre os temas traballados e cuestionarios autoevaluación de conceptos. ***PROBA PRÁCTICA:CALIFICACIÓN DA PROBA De malabares con pelotas** O aprobado (nota 5) obterase facendo o "8" facendo mínimo 5 lanzamentos coa mesma man (demostración aula virtual) As notas do 6 o 10 obterasen facendo un desafio novo coas pelotas malabares (según demostración aula virtual,) para cada nota. **Registro anecdótico(aula virtual e portfolio) do traballo diario: Asistencia , Participación Participación na clase e nos foros da aula virtual ,Comportamento e Hábitos hixienicos**

1. Metodoloxía.

A metodoloxía didáctica é o conxunto de estratexias, procedementos e accións organiza- das e planificadas polo profesorado, de xeito consciente e reflexivo, coa finalidade de posibilitar a aprendizaxe do alumnado e o logro dos obxectivos suscitados.

- . En xeral, non se abusaria do mando directo, aínda que hai contidos nos que será necesario por criterios de eficacia, pero no contexto actual, mentras a situación sanitaria non cambie, e sobre todo seguridade, será o método máis habitual a empregar. Nada medida do posible, se tratará de levar o alumno a través dunha metodoloxía coma emprego de asignación de tarefas ou descubrimento guiado, o aprendizaxe significativo.
- Flexibilidade:
  Propoñendo actividades que permitan axustarse as propostas (obxectivos presentados) e nivel inicial do grupo.Polo que non se baseara en propostas de traballo que se fixen cunha meta ou marca igual para todos. Coñecendo a realidade da que parte cada un, permitindo que desenvolven as súas actividades.

- Activa:
  Teremos en conta que o alumno sexa o protagonista da súa propia acción a través de xogos simples ou de diferentes actividades buscando "dar sentido á práctica do

alumno", incrementando a súa responsabilidade. Pretendese así que sexa o alumno o que desenvolva os seus propios aprendizaxes, dotando a os mesmos da significación que considere mais apropiada, baixo a supervisión e guía do profesor.Así o noso principal obxectivo e transmitir ao alumno aprendizaxes funcionais, que lle permitan vela aplicabilidade dos coñecementos e experiencias que se brindan, de forma que permitan aumentara súa autonomía para a planificación, regulación e mellora das súas habilidades e a súa práctica deportiva.

- Participativa:
  Favorecendo o traballo en equipo, fomentando o compañeirismo e a cooperación, desde o principio básico de "eu e o móbil" hasta "eu e o grupo" entendendo a competición como unha forma lúdica de relación con outros compañeiros. Este aspecto, con a situación actual,fai referencia o plano colaborativo de traballo, non de proximidade física.

• Inductiva:
Intentando favorece-lo autoaprendizaxe de forma que sexa capaz de resolver problemas motrices, organiza-lo seu propio traballo, contrastar e comprobar en si mesmo a súa melloría, tanto nas súas aptitudes como nas súas habilidades e destrezas.
• Lúdica:
Facendo que o alumno se divirta, presentando as propostas, progresivamente, na medida do posible como formas xogadas, nas que todos participen arrastrados pola dinámica do xogo.

• Creativa:
Procurando en certos momentos das propostas estimula- la creatividade do alumno.
A estratexia a seguir será analítica, progresiva nos xestos a aprender e global pura na táctica e empregar, de "para que" na concepción global do xogo.
A técnica a empregar será mixta alternando a producción coa reproducción de modelos e utilizando estilos máis ou menos socialízante segundo as vexamos máis viables de cara a consegui-los obxectivos propostos.
A interacción mestre- alumno partirá dunha información inicial a través de explicación teóricas, debuxos, vídeos, posta en común ...hasta obter un coñecemento da marcha do proceso de ensinanzaaprendizaxe,en certas tarefas e principalmente mediante os procesos de avaliación.

Podemos resumir resaltando as seguintes cuestións:
Se combinará a aplicación dos métodos analítico e global en función da complexidade dos aprendizaxes e atendendo as necesidades que cada alumno precise (principio de individualización).

Os estilos de ensinanza (directivos e non directivos) sucederanse tendo en consideración o risco (buscando a maior seguridade) e a dificultade que impliquen as actividades, sendo a aplicación mais , adecuada aquela que permitía un maior control do alumnado.
Coa intención de implicar e responsabilizar ao alumno nos aprendizaxes recurriráse sempre que sexa posible ao descubrimento guiado e a resolución de tarefas, mediante o emprego de tarefas semi- definidas ou non definidas, que precisen da capacidade cognitiva do alumno dada a súa progresiva complexidade, e que lle obriguen a adaptarse e reestructurar a súa actuación de forma continua, conseguindo con éllo o incremento da súa autonomía.
As clases serán prácticas ou teórico- prácticas, e no inicio de cada clase informarase a os

alumnos dos conceptos, procedementos e obxectivos das mesmas, así como das formas de organización.

6.1. Estratexias para alcanzar os estándares de aprendizaxe.

- A E.Física terá sobre todo,un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- Aproveitamento de diversos espazos do centro e entorno para a práctica, con criterios de variedade, e incentivación da motivación do alumnado, así como no caso actual de seguridade.
- Selección dos contidos e metodoloxías activas e contextualizadas para asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.

- Uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- Diseñaremos diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe: aprendizaxe, continuidade, reforzo, complementación e ampliación,autoevaluación…. dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Potenciaremosr 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.Uso xeralizado da **Aula Virtual do centro, como fonte de material teoríco práctico da materia, fonte informativa de novas e instruccións,consulta de dúbidas, interacción grupal e profesor-alumno-profesor, ampliación de coñecementos, avaliación e feeback, enlace a outras fontes…e no caso de non poder realizarse clase presencial, como única vía de traballo.**
  - 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.
  - Coordinación entre o equipo docente sobre as estratexias metodolóxicas e didácticas que se utilicen co alumnado. Criterios consensuados e unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado..

6.2. Estratexias para a adquisición das competencias clave.

A descrición das relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación na educación secundaria obrigatoria será a establecida de conformidade coa Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.

As competencias clave están ligadas a un desempeño eficaz nun contexto determinado. As situacións de aprendizaxe deseñadas para o seu desenvolvemento deberán incorporar tarefas que contextualicen as aprendizaxes e que permitan avanzar en máis dunha competencia ao mesmo tempo. O enfoque metodolóxico deberá sustentarse nas referidas situacións de aprendizaxe, coa finalidade de que os contidos se convertan en coñecementos aplicables con eficacia. Neste deseño é responsabilidade do centro docente e do profesorado a adecuada selección da metodoloxía, que deberá ser variada e adecuada ás características e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas.

(Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia).

MATERIA	
EDUCACIÓN FÍSICA	
COMPETENCIA	CONTRIBUCIÓN DA MATERIA Á COMPETENCIA
Comunicación Lingüística (CCL)	A aprendizaxe e práctica da Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezan a transmisión de información de maneira eficaz, contribuíndo á súa vez á adquisición do vocabulario propio da área. Adestrar os descriptores indicados garántenos unha maior comprensión por parte do alumnado, isto lévanos a un coñecemento profundo e a adquirir con gran destreza aquilo que nos propoñemos. Os descriptores que priorizaremos serán: - Comprender o sentido dos textos escritos e orais. - Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia. - Respectar as normas de comunicación en calquera contexto: quenda de palabra, escoita atenta ao interlocutor. - Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros nas diversas situacións comunicativas.
Competencia Matemática E Competencias Básicas En Ciencia E Tecnoloxía (CMCCT)	O aprendizaxe de la Educación Física vai a contribuír o desenvolvemnto de esta competencia na medida no que contextualiza a resolución de problemas en situacións cotidianas. As situacións que plantexa, poden desenvolverse con a realización de cálculos, a utilización de números, interpretando informacións, datos, argumentacións e realizando razoamentos de lóxica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias… Ademáis, da adquisición de hábitos saudables por medio da práctica física e a posibilidade da súa realización no entorno natural, fan da Educación Física un elemento fundamental para o tratamiento de esta

	competencia. Os descriptores que traballaremos fundamentalmente serán: - Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico. - Xerar criterios persoais sobre a visión social sobre a estética do corpo humano fronte ao coidado saudable. - Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá. - Interactuar coa contorna natural de maneira respectuosa. - Manexar os datos e coñecementos sobre ciencia e tecnoloxía para solucionar problemas, comprender o que ocorre ao noso redor e responder preguntas. - Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.
Competencia Dixital (CD)	A Educación Física favorece o desenvolvemento dunha actitude crítica cara ás mensaxes e estereotipos referidos ao corpo e a súa imaxe, procedentes dos medios de comunicación de masas e das redes sociais. Á súa vez, o uso de aparellos tecnolóxicos para medir diferentes variables asociadas á práctica deportiva e a procura de información a través de medios dixitais, permitirá o desenvolvemento dos seguintes descriptores competenciais - Empregar distintas fontes para a procura de información - Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade. -Elaborar información propia derivada de información obtida a través de medios tecnolóxicos. - Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación. - Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitir informacións diversas. - Manexar ferramentas dixitais para a construción de coñecemento. - Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vida diaria.
Aprender a Aprender (CAA)	A actividade física propia desta área favorece a construción do autoconcepto por medio da aceptación das propias posibilidades e carencias, partindo da aprendizaxe motora para a súa transferencia a actividades motrices máis complexas. O establecemento de metas alcanzables, cuxa consecución xerará autoconfianza, axudará a fortalecer un equilibrio emocional no alumno que favoreza o desenvolvemento de ferramentas para estimular o pensamento e a planificación e avaliación das súas propias aprendizaxes por medio da

	metacognición. Os descriptores que adestraremos son: - Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas... - Xestionar os recursos e motivacións persoais a favor da aprendizaxe. - Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe. - Aplicar estratexias para a mellora do pensamento creativo, crítico, emocional, interdependiente. - Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os pasos seguintes en función dos resultados intermedios. - Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe. - Tomar conciencia dos procesos de aprendizaxe
Competencias Sociais e Cívicas (CSC)	As actividades físicas, fundamentalmente as que se realizan de forma colectiva, contribúen ao desenvolvemento de actitudes de integración e respecto, así como a xerar situacións de convivencias, cooperación e solidariedade. O respecto ás normas e regras do xogo terán unha transferencia directa cara ao recoñecemento dos códigos de conduta que rexen a convivencia cidadá. Así mesmo, a resolución de conflitos propios de situacións competitivas axudará a desenvolver aspectos como a negociación ou o diálogo. Esta área contribuirá á reflexión crítica a preto de fenómenos sociais como o deporte espectáculo que, en ocasións pode xerar situacións de violencia ou contrarias á dignidade humana así como o achegamento ao deporte popular como medio para desenvolver o asociacionismo e as iniciativas cidadás. Os descriptores que adestraremos son os seguintes: - Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola. - Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos. - Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de participación establecidos

	- Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela. - Recoñecer riqueza na diversidade de opinións e ideas. - Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades. - Involucrarse ou promover accións cun fin social.
Sentido de Iniciativa e Espírito Emprendedor (CSIEE)	Esta materia contribúe a fomentar a autonomía e iniciativa persoal na medida en que se utilizan procedementos que esixen planificar, avaliar distintas posibilidades e tomar decisións. O liderado á hora de contaxiar entusiasmo ou delegar funcións nos compañeiros será a clave á hora de desenvolver actividades de equipo. As situacións deportivas levarán ao alumno para tomar decisións nas que a asunción de riscos e a aceptación de responsabilidades serán inevitables. Os descriptores que adestraremos son: - Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas. - Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos. - Ser constante no traballo, superando as dificultades. - Xestionar o traballo do grupo, coordinando tarefas e tempos. - Priorizar a consecución de obxectivos grupales sobre os intereses persoais - Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa. - Mostrar iniciativa persoal para iniciar ou promover accións novas.
Conciencia e Expresións Culturais (CCEC)	Por medio da Educación Física o alumnado pode explorar e utilizar o seu propio corpo e o seu movemento como medio para a expresión de ideas ou sentimentos de maneira creativa. Ademais, aprende a apreciar manifestacións culturais e artísticas en xeral e á visión que se tivo delas ou de conceptos como a estética ou a beleza a través das diferentes culturas e relixións. I Para iso, nesta área, traballaremos os seguintes descriptores da competencia. - Valorar a interculturalidad como unha fonte de riqueza persoal

	e cultural. - Apreciar a beleza das expresións artísticas e as manifestacións de creatividade e gusto pola estética no ámbito cotián. - Elaborar traballos e presentacións con sentido estético. - Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica?), e cara ás persoas que contribuíron ao seu desenvolvemento.

6.3. Materiais e recursos didácticos.

Educación Física	2º ESO	• Non existe libro de texto oficial .A materia teórica, facilitarase pola profesora mediante fichas, apuntes, enlaceswebs,blogs,etc e material diverso na **Aula Virtual do Centro.**	- Soportes musicais diversos para traballo de actividades rítmicas. - Soportes audiovisuais diversos e equipos de rexistro e medición(pulsómetros…) - Canón de luz e o encerado dixital en cada aula -Ordeadores portátiles para cada alumno/a e da profesora. . Aula Croma, e diferentes programas de montaxe e creación de material audiovisual: Quick, KineMaster, Candasian...E plataformas de difusión do mesmo: Pax web do centro, aula virtual, diferentes blogues do centro. • **Instalacións:** •Polideportivo cuberto de dimensións axeitadas e medidas reglamentarias para a práctica da actividade física e multideportiva coas porterias e canastas reglamentarias tamén, con 2 almacéns de material .diverso, e amplo, vestiarios ben dotados e acondicionados e sala de fitness-musculación con amplia maquinaria.(durante a situación de alerta sanitaria non se empregará) .Campo de fútbol pegado o centro.Medidas reglamentarias. . Entorno próximo o centro, con posibilidade de rutas de

			senderismo e actividades no medio natural. • Recinto exterior asfaltado que rodea o centro, amplo e descuberto.. • Aula de audiovisuais con TV e DVD e Vídeo. • Biblioteca con acceso novas tecnoloxías e material impreso (libros asignatura, e revistas varias). Aula psicomotricidade (durante a situación de alerta sanitaria, non se empregará) **• Equipamento:** **(Durante a situación de alerta sanitaria, non se empregará)** • Material fixo da pista polideportiva: gradas, canastas, etc. • Material actividades ximnásticas: plintón, potro, minitramp, rodas, colchonetas, quitamedos. • Material Deportes e E.Física: Balóns diversos deporte e actividade físico- deportivas, cordas, aros , balóns medicinais, xogos recreativos diversos, picas, raquetas e palas diversas, cintas métricas, material alternativo, implementos diversos, cronómetros, petos, etc.. . Material deportivo e actividade física,diverso para as horas de lecer: tiro con arco,golf, porterias plegables, red e equipamento bádminton móvil, pelota vasca, etc. . Material psicomotricidad.. Balóns xigantes Esterillas propias de cada alumno Material de elaboración propia polo alumnado.

7. Elementos que garanten unha avaliación obxectiva.

MATERIA	CURSO
MATERIA	CURSO
EDUCACIÓN FÍSICA	2º ESO
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN CONTÍNUA.	
• Realización dos exercicios e actividades teórico- prácticas,propostos durante o desenvolvemento das distintas unidades.: (fichas,rexistros,etc) na aula virtual. • Presentación de traballos sobre a materia na aula virtual. • Observación da asistencia,actitude, a participación e hábitos hixiénicos durante o desenvolvemento das sesiónes prácticas das clases e a participación nos foros na aula virtual • Probas prácticas. • Probas teóricas. Presentación de traballos opcionais e voluntarios	
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA.	
O alumnado coa materia pendente deberá informarse co docente correspondente das particularidades da súa proba extraordinaria; en principio as porcentaxes a aplicar serán (estas porcentaxes poderían cambiar a elección da profesora en función do curso/contidos/UD/estandares de aprendizaxe/… desenvolvidos; de aí que o alumno/a deba informarse en coa profesora correspondente). No caso de non ter que entregar traballos as porcentaxes son: 50% para a avaliación de conceptos teóricos avaliados a través da proba extraordinaria 50% para a avaliación de contidos prácticos Para considerar superada a materia é preciso obter polo menos a cualificación de suficiente (5) facendo a media dos dous apartados	
MÍNIMOS ESIXIBLES PARA UNHA AVALIACIÓN POSITIVA.	

- ✓ Para considerar superada a asignatura é preciso obter polo menos a cualificación de suficiente (5) facendo a media nos apartados Teórico (Conceptual) e Práctico(Procedimental e Actitudinal) .
- ✓ Ademais, deberanse observar os seguintes mínimos:
- ✓ - Asistencia obrigada ás sesións de Educación Física. No caso de acumular faltas a clase o alumnado ten que xustificar as súas ausencias a través do titor/a ou directamente á profesora. A xustificación terá que ser a través de documentos oficiais ou no caso de xustificalo con nota paterna/materna e ser reincidente podería ser desestimado pola profesora.
- ✓ Puntualidade O alumnado ten que realizar a práctica imposta e no caso de ter un problema que lle impida a execución da mesma o ten que xustificar cun documento oficial (dúas sesións sen facer a práctica e sen xustificar levan ao alumno/aa non poder acadar o aprobado).
- ✓ O alumno/a que por calquera circunstancia non poida realizar a práctica da sesión realizarán unha tarefa alternativa que lles asignará a profesora. Se un alumno/a non se presenta ao exame do trimestre (xa sexa ao exame teórico ou ao práctico), deberao xustificar debidamente cun informe médico , dos pais ou titores,facéndolle o exame cando non interumpa o bo desenrolo das clases e non tendo porqué ser antes da avaliación.
- ✓ O alumno/a que acumule un número elevado de faltas de asistencia xustificadas poderá ser avaliado, unicamente, a través de contidos teóricos ou traballos.
- ✓ Asistencia ás clases de E.F. correctamente equipado coa roupa deportiva e zapatillas de deporte, non se permitirá facer a práctica no caso contrario. Se un alumno non acude as clases coa vestimenta e calzado adecuados non poderá realizar a sesión.
- ✓ A adquisición de hábitos de hixiene (aseo persoal, cambiarse de roupa,…) é outro aspecto que se valora e se terá en conta na avaliación.
- ✓ Actitude nas clases correcta, educada e respectuosa con todos os elementos implicados no proceso de ensinanza aprendizaxe (compañeiros/as, profesorado, material). Participación activa e responsable nas actividades de clase e na aula virtual
- ✓ Entrega de traballos/fichas na aula virtual en tempo e forma requeridos.
- ✓ Esforzo e superación persoal.
- ✓ Cooperación e colaboración cos compañeiros/as.

PROCEDEMENTOS E ISNTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Realización dos exercicios, fichas, trarefas e das actividades propostas durante o desenrolo das diferentes unidades.
  - Presentación das fichas/traball os da materia na aula virtual en tempo e forma.
- Realización de probas prácticas
  - Observación e rexistro da actitude, asistencia,participación durante o desenvolemento das clases e na aula virtual e de hábitos hixienicos .
- Realización de traballos voluntarios e optativos.
- Realización de test e probas de autoevaluación e avaliacións recíprocas.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

- A cualificación vira determinada por:
- Probas teóricas+-Fichas teóricas+ traballo individual ou grupal (se se plantexa): 30%
- Probas prácticas: 30%
- Práctica diaria : 40%.(10% Asistencia; 10%Participación e interés nas sesión e na aula

virtual);10% Hábitos hixienicos;10% Comportamento) Valorarase tendo en conta os negativos. Descontarase 0.50 puntos por cada negativo acumulado(faltas non xustificadas, falta de material, mal comportamento, falta de hixiene,non entrada na aula cando se solicite..). Máximo catro negativos. Máis de catro negativos implicará suspenso automático da avaliación.. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra.

- Cada ficha, proba teórica, traballo individual ou grupal e proba práctica se puntuará de 1 a 10, e se dividirá logo polo número de probas feitas en cada apartado, a nota resultante, fara logo a equivalencia correspondente con cada porcentaxe (ex: un 5 na parte teórica equivaldría a 1,5 puntos) para sumar na nota final o total dos puntos acadadaos en cada porcentaxe(ex: 1,5 teoría+1,5 práctica+4 puntos asistencia, participación, hábitos e comportamento=7 Notable). Todo estará detallado na aula virtual en cada trimestre e U.D. E a entrega se fará exclusivamente na aula virtual.

- Traballos voluntarios, según baremo especificado na aula virtual.Puntuarán a maiores en cada trimestre e na nota final, sempre que na materia se acade un mínimo de 5, nunca para chegar o aprobado.

6. Medidas de atención á diversidade.

PROCEDEMENTO PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL
Actividades realizadas nas dúas primeiras semanas de clase consistentes en probas,cuestionarios /test teóricos sobre conceptos da materia e probas prácticas mediante test avaliación inicial da cualidades físicas básicas.
MEDIDAS DE REFORZO EDUCATIVO
Desde o departamento estudiará detidamente cada caso concreto para aqueles alumnos e alumnas que necesiten medidas de atención á diversidade. Estas necesidades serán observadas a primeira ollada nalgúns casos durante as primeiras sesións do curso, pero noutros será necesaria a realización de probas teóricas e físicas para unha análise e prescrición máis acertada e individualizada. Ademáis, contarase cos informes existentes no Departamento de Orientación do centro, onde no caso de alumnado con deficiencias e/ou dificultades manifestas existirá con total seguridade algún informe sobre o historial do alumno/a e a evolución sufrida nos últimos anos. Requirirase ao alumnado a entrega de informes médicos que sen ningunha dúbida serán unha fonte de información de vital importancia para realizar adaptacións ao longo do proceso segundo as diferentes situacións, máis ou menos temporais, que poidan xurdir ao longo do curso.. A resposta as diferencias individuáis dos alumnos se manifesta na nosa área de traballo de forma continua e afecta practicamente a todo o alumnado, as principáis medidas a aplicar

serán:
• **Adaptacións na avaliación.**
• Selección de criterios específicos de avaliación.
• Modificacións dos instrumento e procedementos.

• **Adaptacións metodolóxicas.**
• Utilización de métodos e procedementos alternativos.
• Selección de actividades alternativas.
• Selección de actividades complementarias.
• Utilización de materiais didácticos específicos.
• Modificación dos agrupamentos previstos.

• **Adaptacións nos contidos.**
• Priorización dos contidos.
• Introducción dos contidos complementarios.
• Introducción dos contidos alternativos.
• Eliminación de contidos.
• Secuencia específica de contidos.
• Organización específica de contidos.

• **Adaptacións dos obxectivos.**
• Priorización de obxectivos.
• Introducción de obxectivos complementarios.
• Introducción de obxectivos alternativos.
• Secuenciación específica de obxectivos.
• Eliminación de obxectivos.

• **Modificación na temporalización.**
• Modificación da temporalización prevista nun ciclo e ou etapa.
• Modificación da temporalización de determinados contidos ou obxetivos.

En conclusión, a atención a diversidade en E.Física , podemola concretar en:

• Se diversifica a información conceptual e o traballo na práctica, para que cada grupo de alumnos/as, segundo criterio do profesor, poida elexir os apartados máis adecuados.
• Se asumen as diferencias no interior do grupo e se propoñen exercicios, fichas, tarefas ou traballos de diversa dificultade de execución.
• Se distinguen os exercicios que se consideran realizables pola maioría dos alumnos.
• Se facilita a avaliación individualizada na que se fixan as metas que o alumno ha de alcanzar a partir de criterios derivados das súas propias capacidades e situación inicial.

Este departamento primará o esforzo, o interese a progresión do alumno por encima do nivel de execución alcanzado.

Así podemos dicir que ningún tipo de lesión, incapacidade, discapacidade, diversidade ou problema médico poderá ser causa de que o alumno/a non acade a cualificación positiva da asignatura, posto que a avaliación será en todo momento adaptada as súas capacidades.

7. Plan de recuperación de materias pendentes.

MATERIA	CURSO
Educación Física	1º-2º-3º-4º ESO

PROGRAMA DE REFORZO E ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

- Realización das fichas, exercicios, traballos, actividades prácticas (de reforzo, continuidade ou ampliación) propostas durante o desenvolvemento das distintas unidades. .
- Observación da actitude e a participación durante o desenvolvemento das clases e a entrada e intervención nos foros da aula virtual.
- Probas de auto- evaluación dos coñecementos aprendidos ,propostas durante as distintas unidades.
- Presentación de actividades, traballos, colaboracións, retos.. que se lles oferta para facer na aula virtual de forma voluntaria ou optativa .

PROCEDEMENTO PARA DEFINIR A PROBA DE AVALIACIÓN

Segundo a normativa publicada no D.O.G.A con data 22 de outubro de 2004, a E.Física esta catalogada como unha materia de contidos progresivos, polo que para a avaliación dos alumnos que arrastren esta materia como suspensa de cursos anterior vai terse en conta as avaliacións que realizan no presente curso

CRITERIOS DE AVLIACIÓN E DE CUALIFICACIÓN

- De aprobar coa nota mínima exixida (5) e as condicións requeridas para ela, no curso actual, terán aprobado a materia pendente do ano ou anos anteriores.
- De non ser así, terán que presentarse o proba de pendentes, con toda a materia pendente de E.Física dos cursos anteriores que teñan suspensos, tanto cos contidos téoricos como prácticos, sendo un 40% da nota o exame teórico e un 60% o práctico. Este exame está fixado de antemano polo centro para ESO, na data proposta para avaliación da materia pendente de E.F
- Ademais levaranse a cabo actividades físico-deportivas nos recreos e actividades extraescolares e xogos, polo que tamén poderán cumprir como sesións de recuperación para os alumnos/as pendentes as colaboracións en ditas actividades, adaptándose os traballos para que en cada momento sexan os más procedentes, para os alumnos pendentes que non estean exentos de realizar sesións prácticas, así se lles terá en conta na calificación da avaliación de pendentes o seu traballo en estas sesións.
- Para os alumnos que estean exentos de forma total para a realización de sesións prácticas, por motivo de enfermidade ou lesións que así o xustifiquen (con informes médicos que o dictaminen, aínda cando a exención xurdida con posterioridade) a avaliación será en función dos contidos de este curso, así como dos traballos que sobre os contidos do ano anterior deberá realizar e que a ser posible terán relación co seu problema médico que lle impide realizar ditas prácticas, coa finalidade de dotalo de maiores coñecementos sobre a súa problemática podendo asegurar que este problema médico que poida padecer nunca será nin o foi con anterioridade motivo de que non supere conunha calificación positiva a asignatura, tamén pode realizar as probas sobre os contidos conceptuais que para o curso que ten pendente marque a programación ou a presentación do caderno do alumno requerido polo profesor, a través de entrega de fichas de traballo en clase sobre diversos temas.
- En caso de ter unha exención parcial de forma temporal ou permanente, adaptarase os contidos prácticos que en cada momento poida realizar na sesións de recuperación e en canto os contidos conceptuais se tratarían de igual forma a como se describe no

caso anterior.

- Os alumnos pendentes serán avaliados cos traballos sobre contidos que teñen pendentes, tanto nas sesións prácticas como nos exames ou traballos teóricos e tamén co ser traballo no curso presente.
- Avaliarase nas datas que a xefatura de estudos marque, entendendo que ademais da avaliación continua en caso de non superala, o alumno terá dereito a unha avaliación final en Maio .
- Lembrar que ao ser unha materia con contidos progresivos ao realizarse unha avaliación positiva no presente curso automaticamente quedaría avaliada igualmente como positiva na asignatura do ano anterior precisamente por este carácter progresivo da E.Física.
- A avaliación de estes alumnos seguira os mesmos criterios que o reto do alumnado no que se refire as cualificación dos distintos exercicios referidos anteriormente.

6. Elementos Transversais.

Os elementos transversais traballaranse en todas as materias, sen prexuízo do seu tratamento específico nalgunhas das materias de cada etapa.

COMPRENSIÓN LECTORA, ORAL E ESCRITA
• Elaboración e redacción de ficha e traballos individuais e grupais sobre temas diversos da materia, utilizando o material existente, o da biblioteca e do Seminario de E.Física. • Lectura e comprensión de artigos de periódicos e revistas como material de traballo e complemento en temas diversos; así como integrando fontes informativas en calquera soporte (impreso ou electrónico) no tratamento dos contidos da asignatura
COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL
○ , Visualización de videos e diferentes formatos audiovisuais didacticos para a realización das distintas actividades. ○ Emprego de plataformas audivisuais diversas para comunicación/ensinanza profesora-alumno e entre profesorado
CONTRIBUCIÓN ÁS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E COMUNICACIÓN

- Búsqueda de información a través de Internet, do alumnado para ampliación, apoio, reforzo ou elaboración de traballos.

• Comprensión e participación nas actividades propostas na "Aula virtual

- Traballo de programación de aula dentro da materia de E.F, a través da exposición de contidos de caracter teórico- práctico empregando o ordenador portátil, o canón de luz,encerado dixital. así como outros soportes interactivos, tanto na elaboración como na exposición dos mesmos.
- Emprego destas ferramentas na nosa metodoloxía como base moi importante de traballo, no caso de alumnos con necesidades educativas especiais, como forma de apoio educativo nas tarefas de apoio e reforzo dos seus aprendizaxes e como elemento facilitador (o acceso a estas ferramentas) de dito aprendizaxe.
- Formación permanente e actualización do profesorado de E.Física na utilización dos diferentes TICs, como forma de aprendizaxe continuo de novas metodoloxías

CONTRIBUCIÓN AO EMPRENDEMENTO

- A realización da Fichas /"Traballos finais,ó remate de cada unidade, cotribúe, ao emprende- mento.
- A realización voluntaria das lectura, actividades, tarefas optativas e os retos propostos para subir nota en cada trimestre,da "Aula Virtual" .
- Participar e colaborar na organización de actividades, celebracións e eventos.

CONTRIBUCIÓN Á EDUCACIÓN CÍVICA E CONSTITUCIONAL

- A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica.
- • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física.
- Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centr

CONTRIBUCIÓN PARA A PREVENCIÓN DA VIOLENCIA
VIOLENCIA DE XÉNERO, VIOLENCIA CONTRA PERSOAS CON DISCAPACIDADE, VIOLENCIA TERRORISTA, RACISMO, XENOFOBIA

- A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica.
- • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física.
- Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centro.

EDUCACIÓN EN VALORES

Todas, absolutamente todas as situacións de comunicación e traballo na clase propostas contribúen a educar en valores : O respeto polo entorno, a amistade e o respeto dos outros, etc.

CONTRIBUCIÓN AO PLAN LECTOR
• Lectura de artigos de periódicos e revistas como material de traballo e complemento en temas diversos; así como integrando fontes informativas en calquera soporte (impreso ou electrónico) no tratamento dos contidos da materia.
CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA
• A través contidos e dos valores traballados (colaboración, respecto, conviencia, tolerancia, participación..) na práctica diaria das sesions de E.F , nas diferentes actividades e situacións representadas, na súa análise e crítica. • • Coa lectura, visualización ou escoita de determinadas situacións e posterior comentario tanto da vida habitual como no mundo do deporte e actividade física. Mediante a organización , participación e colaboración de eventos deportivos integradores e socializadores(carreiras solidarias, competicións deportivas, campañas..) organizadas por entidades externas e actividades e eventos conmemorativas no propio centro

6. Actividades complementarias e extraescolares.

ACTIVIDADE	CURSO	OBXECTIVO	TEMPORALIZACIÓN

Plan Saídas de polo entorno do centro , para o traballo das c. física e actividades de sendeirismo e orientación	Toda a ESO, por grupos de clase e durante a sesión de E.f, con distanciamento e seguridade	Valarociónd a C.Física	2º Trimestre do an0.
Estira na clase!	Toda a ESO de forma individual, na súa propia aula, no seu sitio, mantendo distancia social.	Traballo da condición física saudable, orientación e o sendeirismo , desenvolvendo actividades físicas no medio natural. Coñecemento do entorno próximo como medio de práctica da actividade física e mellora da saúde	Todo o ano.
Competición de retos de EF: “A ver si lo consiguesi”	Toda a ESO, de forma individual, .Retos de actividade física propostos semanalmente polo Departamento de EF,para completar, no centro, ou na casa, o final do mes, competindo entre alumnos , con premios ou puntos. Gravar e enviar os conseguidos a aula virtual e paxina web do centro (Departamento EF),	Programa ´ Traballo da flexibilidade mantida e pasiva, na nosa aula e lugar o longo do día en períodos de 5`, a través de estiramentos guiados para a mellora da c. física saudable e a concentración e relaxación.	Todo o ano.
	Toda o alumnado do Centro, de forma individual,seguindo medidas sanitarias e distanciamento., no exterior do centro.	Mellora da propia c. física dunha forma lúdica. Desenvolvemento do espírito de superación e mellora e competición sa, e	Todo o ano.

Saída para a realización de actividades extraescolares diversas (na natureza, acuáticas..) Día/Semana da actividade física e deportiva no centro	Toda o alumnado de ESO, seguindo medidas sanitarias e distanciamento., no exterior do centro e si as condicións sociosanitarias o permiten. Toda a ESO, se as condicións sociosanitarias o permiten. Traballo por pequenos grupos en forma de rotación, circuito ou sesión, a través de diferentes actividade físico-deportivas e charlas, impartidas por diferentes entidades deportivas da comarca (rugby, remo…) , charlas sobre RCP, drogodependencias, valores,et Uso de material físico-deportivo diverso, que se atopa no centro, nunha zona específica chamada Zona de "Lecer activo"(arco, bádminton, baloncesto, freesbe, golf, petanca..), xestionada polo Departamento de E.F	actitudes de respecto e valoración do traballo dos demais. Fomentar a práctica da lectura a vez que a mellora da nosa C .Física a no tempo de lecer do centro, dunha forma lúdica e creativa, desenvolvendo o espiritu de mellora e superación e a competición saudable. Fomentar a práctica da carreira non só como medio de mellora da c. física sino, como fin solidario, no traballo en valores, desenvolvendo espiritu de colaboración, integración, e respecto e superación. Traballo da condición física saudable, , desenvolvendo actividades físicas no medio natural e no propio centro . Coñecemento da contorna próximo e contornas novas,	Todo o ano Calquera data do ano. Calquera data do ano, preferiblemente 3º Trimestre.

	e alumnos colaboradores. Toda a Eso, nas horas de lecer dos recreos, de forma individual e grupos pequenos	como medio de práctica da actividade física e mellora da saúde	
		Coñecer os Hábitos nocivos e saúdables para o desenvolvemento da propia saúde,fomentando hábitos de vida saudables.	Calquera época do ano, dependo da disposición das entidades colaboradoras e tendo en conta as medidas sanitarias vixentes.
		Fomentar o movemento para evitar o sedentarismo a través da práctica da condición física saudable no tempo de ocio, e o aproveitamento do mesmo de forma activa. Coñecer, formas e materiais de práctica e deportes novos, a través da experimentación e xogo, utilizando o patio de recreo como entorno de práctica dos mesmos.	Todo o ano, nas horas de lecer de recreo, se as condicións sanitarias o permiten

7. Dotación económica.

DOTACIÓN ECONÓMICA	PREVISIÓN DE GASTOS.
Asinada pola dirección do centro	Mantemento ,revisión e compra do material funxible(esterillas, balóns, cordas..) Saídas extraescolares diversas. Charlas, obradoiros, talleres...

8. Seguimento e avaliación da programación.

MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

O presente proxecto didáctico será avaliado ó longo do ano escolar, dentro do horario de que dispomos para Reunión de Departamento, tendo en conta ademais a situación de pandemia sanitaria xerada pola COVID-19 en función da súa evolución e as restricciones sanitaria a aplicar . Valoraremos os seguintes aspectos :

1º OBXECTIVOS. Avaliaremos se os obxectivos que nos fixamos, en xeral regulados pola normativa e a situación actual, son demasiado elevados, se imos alén do que se pretende para os nosos alumnos, ou se ficamos por debaixo do establecido.

2º CONTIDOS. Analizaremos se os contidos programados e a súa secuencia son excesivos ou non e tentaremos de corrixir os posibles desfases, alixeirándoos ou, pola contra, afondando máis nalgúns aspectos.

3º ACTIVIDADES . Estudaremos se as actividades propostas e realizados son de interese para acadar os obxectivos, veremos se nos excedemos na programación destas actividades e obraremos en consecuencia.

4º CRITERIOS E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN. Analizaremos se os criterios da avaliación así como os procedementos empregados son os adecuados para reflectir a consecución dos obxectivos marcados.

5º METODOLOXÍA. Veremos os problemas que presenta a metodoloxía empregada, se é a correcta para acadar o nivel que se pretende en cada curso e nivel/ etapa.

MEMBROS DO DEPARTAMENTO

MEMBROS DO DEPARTAMENTO	
Mª Teresa Blanco Martínez e Sara María Cantero Montero	
O XEFE/XEFA DE DEPARTAMENTO	
Mª Teresa Blanco Martínez	
Data	**12/09/2022**