



PROGRAMACIÓN IES VAL MIÑOR CURSO 2022-23

PROFESORADO:

Sergio Rodríguez Teixeira

Adela Mirás Calvo. Xefa do departamento

INDICE

	Páx.
1. Introducción, contextualización e características da Área	3
1.1.- Contextualización	
1.2.- Características da Área	
2. Contribución da materia de Educación Física á adquisición das Competencias Básicas	9
3. Obxectivos	16
3.1.- Obxectivos Secundaria	
4. Contidos	18
4.1.- Criterios de selección e secuenciación.....	
4.2.- Secuenciación de contidos de 2º de ESO.....	
4.3.- Secuenciación de contidos de 4º de ESO.....	
5. Temporalización dos contidos	21
6. Avaliación	23
6.1.- Relación entre obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias clave.	
6.2.- Mínimos esixibles para a obtención dunha avaliación positiva.....	
6.3.- Criterios de cualificación.....	
6.4.- Procedementos e instrumentos de avaliación da aprendizaxe.....	
6.5.- Criterios para avaliar a propia programación. Indicadores de logro.....	
7. Tratamento do fomento da lectura	36
8. Tratamento do fomento das TIC´s	36
9. Plans de traballo para a superación das materias pendentes	36
9.1.- Recuperación durante o curso.....	
9.2.- Contidos esixibles.....	
9.3.- Programas de reforzo para a recuperación de pendentes.....	
9.4.- Actividades de avaliación.....	
9.5.- Criterios para superar as materias pendentes pola avaliación continua.....	
10. Metodoloxía	39
11. Materiais e recursos didácticos	41
12. Programación dos temas transversais ou elementos transversais do currículo	43
13. Medidas de atención á diversidade	45
13.1.- Identificación do alumnado con necesidades específicas de aprendizaxe....	
13.2.- Atención ás diferenzas do alumnado.....	
13.3.- Adaptacións curriculares pouco significativas.....	
13.4.- Reforzos educativos.....	
14 Actividades complementarias e extraescolares	49

1.- INTRODUCCIÓN, CONTEXTUALIZACIÓN E CARACTERÍSTICAS DA ÁREA.

Na sociedade actual na cal vivimos faise imprescindible o acceso á cultura e máis á educación polo que se vai converter nun dereito e nun deber de tódolos cidadáns. O modelo curricular actual é aberto e flexible o cal vaimos permitir adapta-los documentos prescriptivos, no noso caso Decreto 133/2007, por medio do Proxectos Educativo recollido no artigo 121.1º da Lei orgánica 2/2006, (segundo nivel de concreción curricular) ás distintas realidades socioculturais co fin de formar individuos 'válidos' para os diversos eidos da nosa sociedade; en definitiva formar persoas.

A hora de establece-la nosa programación, debemos entender esta como unha ferramenta de traballo a cal nos vai posibilitar acada-las capacidades enumeradas nos Obxectivos Xerais propostos buscando o desenvolvemento integral do noso alumnado. Debemos considerar que nesta etapa educativa atópanse nun momento de múltiples cambios tanto a nivel fisiolóxico coma psicoemocionais o que vai traer parello dificultades na súa coordinación tanto segmentaria coma espazo-temporal, frecuentes cambios de ánimo... todo isto deberase ter en conta a hora de planifica-la nosa programación. Esta terá tamén un carácter lúdico-recreativo o que nos vai permitir que os nosos alumnos ocupen dun xeito activo o seu tempo libre ó longo da súa vida loitando deste xeito contra o sedentarismo.

A través da nosa programación imos buscar contribuir ó desenvolvemento das finalidades educativas : Lograr que os alumnos adquiren os elementos básicos da cultura..., desenvolver e consolidar hábitos de estudo e traballo, preparar para a súa incorporación a estudos superiores e inserción laboral, formalos para o exercicio dos seus dereitos e obrigas..., ó tempo que buscamos acada-las competencias básicas as cales contribúe a Educación física favorecendo ó desenvolvemento dos nosos alumnos. De forma máis específica, a Educación física debe desenvolver no alumnado capacidades que lle permitan entre outros os seguintes obxectivos: Fomentar a igualdade efectiva, desenvolver a sensibilidade artística e sentido estético, utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social e impulsar conductas e hábitos saudables, valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia. Coa nova normativa, a LOMCE, na **ESO**, no artigo 10, un dos obxectivos da educación secundaria obrigatoria é:

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

Seguindo a LOMCE:

A materia de Educación Física ten como **finalidade principal** que os alumnos e as alumnas 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 sesións 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 motora.

A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas, nomeadamente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

O presente currículo de Educación Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa de educación primaria, nas etapas da ESO e do bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo.

Na educación secundaria obrigatoria e no bacharelato o alumnado utilizará o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo *que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable*.

Nestas etapas educativas, a Educación Física debe permitir *incrementar e mellorar o seu compromiso motor*, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos.

As propias actividades axudarán, ademais, a desenvolver a relación coas demais persoas, o respecto, a atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas ás capacidades psicofísicas entre as rapazas e rapaces, os condicionantes dos estereotipos sociais, a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para lograr metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.

A Educación Física, tanto na etapa de ESO coma no bacharelato, terá como **fin estratéxico** introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan. Cómpre salientar os xogos e os deportes tradicionais galegos, que, xunto coas danzas e os bailes propios de Galicia, supoñen un elemento importante de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

Para facilitar a concreción curricular de Educación Física establécense **dez criterios de avaliación para o primeiro ciclo da ESO**, que abrangue os **tres primeiros cursos, doce para o cuarto curso da ESO e nove para o primeiro curso de bacharelato**, criterios que establecen os resultados que se deben conseguir por medio dos *estándares de aprendizaxe*. Pero este ano de cambio de lexislación educativa soamente estarán vixentes para os cursos 2º e 4º da ESO, nos cursos de 1º, 3º e 1º Bach aplicarase a ley LOMLOE, e entregárase unha programación diferente a través da aplicación PROENS.

Estes permitirán definir os resultados das aprendizaxes e concretarán, mediante accións, o que o alumnado debe saber e saber facer na materia de Educación Física. Estes estándares están graduados e secuenciados ao longo de todas as etapas e, unha vez finalizadas estas, todos eles deberán estar alcanzados e consolidados.

1.1- CONTEXTUALIZACIÓN

No tocante á contextualización, esta Programación Didáctica está pensada para o IES Val Miñor, o cal é un centro público que se atopa en Nigrán a 15 Km de Vigo, principal cidade galega. A súa poboación é unha mezcla de rural e urbán, dividíndose entre poboación que traballa no mesmo concello ou en outros do Val Miñor e a que traballa en Vigo e utiliza Nigrán como cidade-dormitorio.

A situación socioeconómica das familias é tamén moi variada, habendo familias con problemas económicos importantes mesturadas con familias de alto poder adquisitivo, sendo este último sector predominante nos cursos de bacharelato.

O alumnado da ESO é predominantemente do mesmo concello, procedente dos dous colexios públicos de educación primaria que temos adscritos. O alumnado de bacharelato provén máis ou menos nun 50% de alumnado do propio centro que aprobou a ESO e a outra metade de alumnado procedente de diversos colexios, predominantemente privados. Nesta última etapa, abunda o alumnado que se achega do concello de Baiona.

A ubicación do centro é rural, limitando gran parte do recinto con zona forestal. E ao mesmo tempo é un concello costeiro, onde o mar está moi presente. Polo que en canto ás posibilidades de actividades no entorno natural para o departamento, estas son amplas.

As etapas educativas do centro son as de Ensino Secundario Obrigatorio e Bacharelato (nas modalidades de Ciencias e Tecnoloxía e de Humanidades e Ciencias Sociais). En total, o centro posúe dezaseis unidades para un número de alumnos que oscila arredor dos 400. Na actualidade, prestan os seus servizos 34 profesores, nos que se inclúen un orientador e un profesor de apoio. Ademais, traballan no centro unha administrativa, dous subalternos e dúas limpadoras.

O alumnado ao que está dirixida esta programación ten entre 12 e 17 anos (de 1º da ESO 1º de Bacharelato) e como sabemos, nestas idades pasamos da nenez á adolescencia, existindo gran diversidade e diferenzas individuais en canto ao grao de madurez, xa que haberá nenos-ás que aínda non pasaron a puberdade (preadolescencia) e outros que realmente xa deixaran atrás os seus corpos de neno-a.

As características na adolescencia a grandes trazos son as seguintes:

Desenvolvemento mental :

O pensamento adolescente vai sendo progresivamente máis lóxico, abstracto, hipotético e reflexivo. Irá tomando pouco a pouco conciencia dun mundo interior propio.

Con este proceso de análise e reflexión cara a dentro identificará a súa personalidade, marcando un grao de introversión que se atopará sometido a variacións segundo a tendencia persoal e o ámbito.

Imaxe corporal :

A transformación física que comezou na preadolescencia (dos 11 aos 14 anos) continúa durante a adolescencia ata alcanzar a súa madurez cara aos 17-18 anos, momento en que dá comezo a época xuvenil. Polo tanto os alumnos-ás cos que traballamos necesitan

recoñecer o seu corpo, reapropiarse del. Pero ademais deberán asumilo psicolóxicamente " a partir da puberdade, momento no que vén a acentuarse a timidez xestual". Ten que aceptar a súa imaxe corporal e todos os cambios, pero case é máis importante para el sentir que os outros o aceptan. Tende a compararse e o resultado é que moitas veces non se sente a gusto coa súa imaxe nin co seu corpo, sentíndose infeliz coa súa aparencia.

Marcada independencia:

Necesita distanciarse dos adultos, especialmente dos pais e critica de modo xeral:

O modo de ser dos seus maiores.

A forma en que é tratado.

A sensación de non ser comprendido.

A actitude pechada ante todo o novo.

As restricións que lle impoñen.

A súa tendencia a mirarse cara a dentro lévalle á autoafirmación mediante a oposición ao seu ámbito. Rexeita a imposición de calquera influencia estraña a el pois pensa que pode contaminarse perdendo o que de orixinal hai na súa personalidade recién descuberta.

Idealismo:

O mundo que os adultos lles presentamos parécelles limitado e definido, con demasiadas normas que establecemos sen contar con eles.

Cústalles adaptarse, o seu ideal é máis simple, caracterízase polo absoluto: o todo ou nada, que lle leva a ser intransixente e inconformista, a criticar constantemente todo o establecido.

Os seus heroes e ídolos nas idades máis temperás adoitan ser persoas próximas (pais, profesores, amigos) ou afastadas (cantantes, deportistas, actores) aos cales intentan emular nos seus gustos e valores. A medida que vai desenvolvéndose e madurando, o adolescente non busca xa estes valores encarnados nunha persoa concreta senón que é máis ben unha invención persoal, el creará o seu propio ideal.

Amizade:

Os amigos ocupan un lugar moi importante na súa vida, experimentan a necesidade de comunicar as súas propias ideas e experiencias. A cambio, esixen unha amizade exclusiva.

No seu grupo de amigos necesita sentirse seguro e así lograr un paso máis na súa independencia.

Os adolescentes necesitan estar con persoas da súa idade, buscan estar xuntos sen a presenza de adultos.

Futuro incerto

Comezan a tomar as primeiras decisións sobre o seu futuro. Ante esta realidade próxima móstranse dubitativos, son confusas as súas inclinacións e toman as decisións moitas veces en función do que fagan as súas amizades ou do grao de dificultade da materia. Ás veces existe falta de esforzos por conseguir as cousas. É moi clarificador observar a desgana xeral dentro e fóra da aula dalgúns dos nosos alumnos ante calquera proposta.

Isto non é máis que pinceladas, trazos xerais que presentan os nosos alumnos.

Todos observamos como tras unha actitude crítica e rebelde dun alumno, aparecen uns valores humanos de gran sensibilidade, un tío legal que din eles, ou como a carencia de cariño ás veces se disfraza do máis pesado e preguntón que non nos deixa seguir o ritmo das clases sen intervir varias veces.

Temos que reflexionar máis alá da primeira impresión "estes rapaces son uns rebeldes, non lles interesa nada "... e intentar atopar solucións, entendéndoos na súa situación.

Con respecto a súa distribución no centro os alumnos quedan repartidos do seguinte xeito por aulas:

	A	B	C	TOTAL
2º ESO	25	24		49
4º ESO	20	20	19	59
				108

Cada grupo de alumnos/alumnas ten dúas sesións semanais de Educación Física cunha duración de 50' por sesión.

No tocante ás **instalacións deportivas** contamos coas seguintes:

- Ximnasio. (Pequeno) 120 m² útiles, e con chan esvaradizo pola condensación.
- Pista descuberta.
- Soportal. (Pequeno e de teito baixo, con columnas e chan esvaradizo, cando chove)
- Campo de bolos celtas.

Debemos sinalar que contamos con **diverso material** o cal aparece recollido nos anexos no apartado de inventario.

Se falamos do departamento de Educación Física este, está composto polo seguinte profesorado:

Adela Mirás Calvo
Sergio Rodríguez Teixeira

Exercerá a Xefatura: Adela Mirás Calvo.

1.2.- CARACTERÍSTICAS DA ÁREA

A estrutura de competencias que se presenta como base do novo currículo lévanos ao concepto das «intelixencias múltiples» no ser humano. Entre elas destaca a existencia dunha específica que ten que ver coa utilización do noso corpo, a súa capacidade de movemento e manipulación de obxectos, a intelixencia motriz. A construción e o desenvolvemento da **intelixencia motriz (intelixencia espacial e cinética)** implica a conxugación, a través do movemento, de procesos cognitivos, biolóxicos e socioafectivos que lle permitirá ao alumnado afrontar e superar os problemas motrices que puidesen xurdir en diversos contextos, a partir dunha aprendizaxe realmente significativa.

A partir deste concepto propónse o **desenvolvemento motor como algo imprescindible nun sistema educativo adaptado ás esixencias do ser humano**. A sociedade de hoxe non é comprensible sen os coñecementos relacionados co corporal e o motriz. É parte da nosa cultura e do noso futuro a consolidación dun mellor coñecemento das nosas capacidades corporais, das súas funcións e dos valores e que implica a interacción entre corpo e movemento. Desde outro punto de vista, o actual estilo de vida, de carácter sedentario, require ademais que a educación física se estableza como contrapeso que manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e sexa impulsora de prácticas saudables para o tempo de lecer. A promoción da saúde e a calidade de vida debe ser, en consecuencia, un dos obxectivos básicos de todo sistema educativo.

A proposta que se fai desta materia permite achegar e incluír unha multiplicidade de funcións que se establecen en relación ao propio movemento que as mediatiza e que se relacionan, como función de coñecemento, de organización perceptiva, anatómico/funcional, estético/comunicativa, de relación social coas outras persoas, hixiénica e hedonística. Deste xeito, unha correcta utilización do movemento por medio da actividade física facilitará, ademais dun maior autocoñecemento, unha utilización máis produtiva do contorno, unhas mellores relacións coas outras persoas e un incremento da calidade de vida e a saúde, entendida como o estado de completo benestar físico, mental e social.

A Educación Física na educación secundaria toma como **eixos vertebradores o corpo e o movemento**, para contribuír, desde o seu coñecemento e súa vivencia, ao desenvolvemento funcional do alumnado e á cooperación nun proxecto global que se articula como integrador e que se fai explícito nos obxectivos xerais da etapa. Propónse, en consecuencia, unha educación física formativa, que permita, a través dunha motricidade consciente, construír a identidade corporal das nosas alumnas e dos nosos alumnos.

Pártese da necesidade de **construír unha educación física para todo o alumnado**, en que a diversidade é entendida como un elemento valioso e na cal a aprendizaxe e a construción de novos significados é o resultado dun proceso de integración a partir das experiencias e ideas previas. É necesario romper coa desconfianza e o temor da alumna e do alumno ante a súa competencia motora, sobredimensionando as dificultades que incrementan as posibilidades de fracaso á hora de afrontar a tarefa, e que ao cabo conduce a adoptar unha actitude pasiva na aula. É por iso que debemos concretar actuacións axustadas aos ritmos de aprendizaxe e á singularidade e características do alumnado, valorando de forma diferente resultados que serán diferentes. Educar na diversidade en educación física implica **resituar permanentemente os**

recursos para desenvolver as diferentes capacidades de cada quen. Isto supón unha mudanza importante na focalización da práctica profesional de cada día, é dicir, na forma de realizarse a interacción entre o profesorado e o alumnado, na metodoloxía de ensino seleccionada, na detección de diferentes xeitos de aprendizaxe, na organización de grupos, tempos e espazos e na toma en consideración de elementos de carácter ambiental, sociocultural, de xénero ou familiar.

A partires da explicitada e necesaria adecuación de contidos ao alumnado e á realidade do contorno, podemos definir como **orientacións básicas a desenvolver** as referidas a unha educación física para o coidado e/ou mellora do corpo, a forma física e a saúde, a unha educación física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha educación física para a utilización construtiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais ou colectivas ou de adversario. Unha consideración especial merece o deporte como valor social e parte específica das condutas motrices.

O **deporte debe ter un carácter aberto**, sen que a participación se supedite a discriminacións en canto ao sexo, nivel ou habilidade e non debe responder a formulacións estritamente competitivas, selectivas e restrinxidas a unha soa especialidade. As propostas competitivas poden resultar formativas en canto motiven o alumnado, sexan utilizadas con criterios educativos e vaian acompañadas de actuacións prácticas que fomenten a colaboración, contribuíndo a educar para gañar e para perder. Ao mesmo tempo, a educación física na educación secundaria ten que relacionar a práctica e a observación de todo tipo de actividades deportivas cunha escala de valores baseada no respecto e consideración a outras persoas en situación de competición e cunha análise crítica de calquera tipo de actitude antideportiva.

2 . CONTRIBUCIÓN DA MATERIA Á ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS BÁSICAS .

A materia de Educación Física contribue en maior medida á consecución das seguintes competencias: a competencia iniciativa e espírito emprendedor, a competencia social e cívica a competencia cultural e a competencia aprender a aprender .

De forma xenérica, contribúe á acadar a competencia en comunicación lingüística.

E á competencia matemática e competencias básicas en ciencias e tecnoloxía, e a competencia dixital, contribúe de forma menor.

	COMPETENCIAS	ITEMS A OBSERVAR
COMPETENCIAS MÁIS TRABALLADAS EN EDUCACIÓN FÍSICA	Competencias social e cívica	Hábitos hixiénicos Respecto material, instalacións Respecto á normas e regras Respecto a compañeiros e profesor. Participación activa nas tarefas de dentro e fóra da aula. Afrontar a diversidade de forma positiva. Amosar actitudes axeitadas ante a cooperación. Amosar actitudes axeitadas ante a oposición. Coñecer os beneficios da actividade física regular e a súa relación coa saúde. Espírito crítico na análise dos diferentes contidos da educación física (valores positivos do deporte, violencia, muller, discapacidade...) Coñecer os comportamentos de risco contrarios á saúde.
	Conciencia e expresións culturais	Valorar a dimensión cultural e histórica dos deportes e das manifestacións expresivas e rítmicas. Observar, analizar e avaliar os elementos estéticos das manifestacións deportivas, expresivas e rítmicas propias e dos compañeiros. Observar, analizar e avaliar os elementos estéticos das manifestacións deportivas, expresivas e rítmicas de nivel profesional (teatro, danza, competicións deportivas ...). Ser capaz de utilizar técnicas de creatividade. Apreciar as diferentes manifestacións da motricidade (recreación, ocio, competición,saúde)
	Iniciativa e espírito emprendedor	Autoconhecimento. Espírito de superación e mellora. Autoxestión na realización de certas tarefas (quencemento, estiramientos, arbitraje, ...) Coxestión de actividades e eventos. Transferir o traballo da aula a outros espazos persoais de recreación e tempo libre. Progresión con seguridade nas actividades físicas. Afrontar retos motores Superar retos motores (mellorar habilidades motrices, condición física...) Adaptar a actividade física o contexto cambiante
	Aprender a aprender	Adquirir estratexias para a resolución de problemas . Traer o material requerido para os procesos de aprendizaxe (chandal, tarefas, ...) Ser capaces de transferir unha aprendizaxe.
	Comunicación lingüística	Terminoloxía específica da actividade física Saber escoitar, respectar as quendas de palabra
OUTRAS COMPETENCIAS	Competencia matemática e competencias básicas en ciencias e tecnoloxía.	Pulsacións, frecuencia cardíaca de actividade física saudable Compás, rumbos, mapas...
	Dixital	Utilizar programas no ordenador. Coñecer algunha ap de actividade física e saúde, que aparecen para os móbiles.

C.1. Competencias social e cívica

Desde o punto de vista da educación física a **competencias social e cívica** incorpora a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais

e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

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

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

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

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

Estas propostas, que fomentan a autonomía e a iniciativa persoal, oriéntanse en educación física, basicamente, desde tres campos:

- ✓ desde a forma de producirse a interacción entre o profesorado e o alumnado,
- ✓ desde a metodoloxía de traballo na aula e
- ✓ desde as esixencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existente, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou co-xestión das propias sesións de educación física ou da organización de propostas complementarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

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

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

C.2. Competencia conciencia e expresións culturais

A educación física contribúe á **conciencia e expresións culturais** en 2 planos diferentes:

- ✓ o 1º plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas.
- ✓ o 2º plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

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

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

A educación física ten un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asociadas a diversas especialidades e momentos deportivos. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a través da realización de propostas rítmico-expresivas, individuais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

C.3. Aprender a aprender

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da educación física. **Aprender a aprender** en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal na aula. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de

traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia. A educación física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experim*entación.

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

C.4. Iniciativa e espírito emprendedor

C.5. Adquisición da competencia en comunicación lingüística

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

Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmitense ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais... que configuran as bases da linguaxe corporal. escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos. A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

C.6. Adquisición da competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

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

C.7. Competencia dixital

NOMENCLATURA DAS COMPETENCIAS COA LOMCE .

Nomenclatura LOMCE:

Competencias sociais e cívica (CSC)
 Aprender a aprender (CAA)
 Iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)
 Conciencia e expresións culturais (CCEC)
 Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)
 Comunicación lingüística (CCL)
 Competencia dixital (CD)

Nomenclatura LOE:

Competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico
 Competencia social e cidadá
 Aprender a aprender
 Autonomía e iniciativa persoal
 Competencia cultural e artística
 Competencia matemática
 Competencia en comunicación lingüística
 Tratamento da información e competencia dixital

Desde un punto de vista crítico, e desde a reflexión, a nova nomenclatura, cambia os nomes pero continúan a ser a mesmas, con diversos matices:

Un nivel de esixencia maior ao pretender que ademáis de ser competentes en autonomía e iniciativa persoal, teñan tamén espírito emprendedor.

A ausencia dunha competencia, "*Coñecemento e interacción co mundo físico*", que precisamente era a competencia onde a intelixencia motriz, tiña máis cabida, que é a fundamental da área de Educación Física, fai que de novo quede excluída a nosa área do mundo das competencias, nesta ocasión moito máis, pois a competencia motriz non parece clave, cando constantemente desde a sociedade, incluso desde o curriculum, se esixe máis necesidade dunha competencia motriz axeitada, que entre outras finalidades leve ao alumnado sobre todo, cara un estilo de vida saudable.

Outro matiz é que a competencia matemática se acompaña de competencias en ciencia e tecnoloxía.

Tampouco deixa de chamarnos a atención a desaparición da palabra "artística" da competencia cultural, quedando orfa, esta competencia desde o meu punto de vista.

Fago unha pregunta, por qué hai que cambiar tódalas nomenclaturas, para decir o mesmo? E cómo se pode dar incluso un paso atrás na consideración da importancia da nosa área, no desenvolvemento do alumnado.

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas 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 motora.

A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é

fundamental para o desenvolvemento destas, nomeadamente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital.

3. OBXECTIVOS

3.1.SECUNDARIA

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

NA LOMCE (Obxectivos xerais de etapa)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.- CONTIDOS

4.1– CRITERIOS DE SELECCIÓN E SECUENCIACIÓN.

Para a selección dos contidos tivemos en conta as características do alumnado en cada unha das etapas educativas (ESO/ BACHARELATO), as súas peculiaridades evolutivas, a súa estrutura de pensamento, o seu desenvolvemento afectivo e social, así como os principios xerais da aprendizaxe, tales coma os coñecementos previos sobre os que organizar e propoñer os novos.

Para a secuenciación dos contidos tivéronse en conta os seguintes aspectos:

- ✓ Os cambios psicofísicos do alumnado.
- ✓ A lóxica interna da Area: tipo de tarefas físico-motrices a realizar e o modelo de aprendizaxe elixido.
- ✓ Movemento corporal e a habilidade motriz.
- ✓ A utilización do entorno como contexto de aprendizaxe.
- ✓ A diversificación curricular como resposta a singularidade do alumnado: unha parte común e outra que atenderá a diferentes niveis de aptitude e de intereses.
- ✓ Planificación das actividades físicas para que as aprendizaxes sexan significativas: alto compoñente de utilidade, que sexan divertidos e que lles sirvan para mellorar a súa imaxe persoal.

Coa nova normativa LOMCE os bloques de contidos pasan a ser:

- Contidos comúns (con carácter transversal)
- Actividades físicas artístico-expresivas
- Actividade física e saúde
- Os xogos e as actividades deportivas

4.2.- SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DE 2º ESO.

4.2.1.-CONTIDOS COMÚNS
<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p> <p>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p> <p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p>
4.2.2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS
<p>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</p>
4.2.3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p> <p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>
4.2.4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>

4.3.- SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DE 4º DE ESO.

4.3.1.-CONTIDOS COMÚNS
<p>B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</p> <p>B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</p> <p>B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</p> <p>B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p> <p>B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p> <p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.</p>
4.3.2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS
<p>B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</p>
4.3.3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE
<p>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</p> <p>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.</p> <p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</p>
4.3.4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS
<p>B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p> <p>B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</p> <p>B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</p> <p>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</p>

5.- TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS.**SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS. CONCRECIÓN CURRICULAR.**

2º ESO		
1T	2ºT	3ºT
Fútbol gaélico	Combas	Floorball
Juegos populares	Bádminton	Atletismo (general)
Transversal		
Condición física y salud		
Actividades en el medio natural		

4º ESO		
1T	2ºT	3ºT
Baloncesto	Creación de coreografías. Combas	Voleibol
Futbéisbol	Pinfuvote	Tenis
Transversal		
Condición física e saúde. Plan de adestramento. Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional. Reto 21 días. Primeiros auxilios		
Actividades en el medio natural		

Ao longo do curso traballarase a educación en valores, nas seguintes temáticas:

Xogo limpo, violencia no deporte

Beneficios da actividade física e actividades de risco para a saúde (doping, sedentarismo, tabaco, alcohol).

Rompendo estereotipos.

Deporte en discapacitados e valores de superación e esforzo.

A través da lectura, de artigos de prensa propostos, buscarase o coñecemento a reflexión e a acción e mobilización crítica.

En **datas significativas**, como no día da muller, na semana da prensa,... farase un traballo máis profundo engadindo ademais de artigos de prensa, materiais audiovisuais.

De forma **transversal** ao longo do curso, utilizando estratexias concretas (reflectidas nesta programación en metodoloxía) ou aproveitando as situación reais de práctica que xorden a diario.

E realizaremos un proxecto transversal ao longo do curso intentando incrementar o tempo en movemento do alumnado tanto nos períodos de lecer coma nos desprazamentos do instituto ao fogar, a través de do programa Re-creo o re-creo , e da iniciativa “Ao instituto: rodando ou camiñando”. Explicadas na convocatoria do contrato programa no que participa a área de Educación Física.

6 . AVALIACION.

6.1.- Criterios de avaliación en relación as competencias básicas, relación entre obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias clave.

-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. ▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á independencia das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas. participación doutras persoas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE ▪ CSC

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	actuación (PAS) nos primeiros auxilios. <ul style="list-style-type: none"> B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> h j g e b m ñ o 	<ul style="list-style-type: none"> B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	<ul style="list-style-type: none"> B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. 	<ul style="list-style-type: none"> CD CCL
			<ul style="list-style-type: none"> EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> n m b g l d ñ 	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> m f b g 	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do 	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en 	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>organismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde. 	<p>relación coa saúde e a alimentación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde. EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva. EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física. EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física. EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT CMCCT CMCCT CMCCT CMCCT CSC
<ul style="list-style-type: none"> m g f b 	<ul style="list-style-type: none"> B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CAA CAA CSIEE CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> a b g 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos. 	actividades físico-deportivas propostas, adaptadas en condicións	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

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

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	primeiros auxilios. <ul style="list-style-type: none"> B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo. 	poidan ter as actuacións pouco coidadas sobre a seguridade das persoas participantes.	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> a b c d g m 	<ul style="list-style-type: none"> B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. B1.10. Técnicas de traballo en equipo. B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos. EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC CSC
<ul style="list-style-type: none"> b e g h i m ñ o 	<ul style="list-style-type: none"> B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para aprofundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados. 	<ul style="list-style-type: none"> CD CCL CD CCL CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> b d g l m n ñ 	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición. EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas. EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC CCEC CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ f ▪ g ▪ h ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. ▪ B3.2. Actividade física e saúde. ▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. ▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas. ▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. ▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> a b c d g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas. EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> f g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC CMCCT CSC CMCCT CSC CMCCT

6.2.- MÍNIMOS ESIXIBLES PARA A OBTENCIÓN DUNHA AVALIACIÓN POSITIVA.

O alumno para obter unha avaliación positiva deberá acadar como mínimo un 50% do sumatorio dos tres ámbitos: conceptuais, procedimentais e actitudinais, sendo a nota entre todos, como mínimo dun 5.

Os contidos mínimos a superar polo noso alumnado para obter unha calificación positiva serán:

Contidos mínimos
2º ESO
<ul style="list-style-type: none"> · As capacidades físicas básicas e coordinativas, adaptación, frecuencia cardíaca (control de intensidade), métodos básicos de adestramento da resistencia aerobica e da forza resistencia. · Realizar correctamente un quecemento xeral así como una rutina de estiramientos. · Ergonomía e hixiene postural: o calzado, a faixa abdominal, posición correcta para agacharse, erguerse e coller pesos. · Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr. <p>Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica individual floorball, fútbol gaélico . · Táctica: xogar en superioridade sen perder o balón ou bola pasando e cortando, ocupando espazos libres . Defensa · Deportes de cancha dividida: - Técnica individual de Bádminton · Táctica: aplicar os xestos técnicos aprendidos en situación de xogo. Conseguir obter ventaxa a través da lectura da colocación do seu adversario. <p>Xogos populares.</p>
4º ESO
<ul style="list-style-type: none"> · Condición física e saúde: capacidades físicas e coordinativas, beneficios e riscos da actividade física, programa básico de mellora (resistencia aeróbica, flexibilidade, forza resistencia), principios de adestramento (intensidade volumen, densidade). Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional. · Posta en práctica dun plan de adestramento: carga (intensidade, volumen, frecuencia, tipo de actividade) principios básicos de adestramento. A través do reto 21 días para · Ergonomía e hixiene postural: programa de tonificación, flexibilización de desequilibrios musculares. · Primeiros auxilios, lesións máis frecuentes na actividade física. Utilización do DESA. · Deportes de cooperación oposición en cancha compartida: - Técnica individual baloncesto, fútbolbol - Táctica: xogar en superioridade sen perder o balón ou bola pasando e cortando, ocupando espazos libres Defensa . · Deportes de cancha dividida: - Técnica individual de tenis, voleibol. - Táctica: aplicar os xestos técnicos aprendidos en situación de xogo. Conseguir obter ventaxa a través da lectura da colocación do seu adversario. - Deporte alternativo: Pinfuvote. Coñecer as normas e xogar respectándoas comprendendo a esencia táctica do deporte. <p>Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade traballando con combas.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Execución dunha coreografía sinxela .a través do traballo con combas. · Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga.

6.3.- CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.

ITEMS DE AVALIACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA	
Contidos conceptuais (SABER/COÑECER)	25%
<p>Exame e/ou traballos por proxectos a entregar. Traballos complementarios das unidades didácticas: Búsqueda de información, artigos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cando no apartado de contidos conceptuais, non houberse material de suficiente entidade para asignar esa puntuación, pasarase esa porcentaxe da nota ao apartado procedimental. <p>En tódolos trimestres informarase ao alumnado de como serán as porcentaxes para o cálculo da nota, nos tres apartados.</p>	2,5 ptos
Contidos procedimentais (SABER FACER)	50%
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Execución correcta do traballo plantexado na aula. ✓ Test ou exames prácticos. 	5 ptos
Contidos actitudinais (APRENDER A SER):	25% (2,5 ptos)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hábitos de hixiene post-exercicio <p>Unha escala ordinal así como unha rúbrica que engadimos a continuación, valoraran aspectos actitudinais coma: respecto, esforzo, axuda, interés, comunicación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Interrupción da clase, non atender ás explicacións, falta de respecto o profesor ou os/as compañeiros/as, impuntualidade inxustificada, non coidar o material, insultar, golpear, faltas non xustificadas, ...restarán de -0,25 ata -0,5 cada falta, en función da gravidade ou da reiteración . A valoración global do trimestre realizarase coa rúbrica. 	2,5 ptos

ALUMNADO LESIONADO	
Traballos teóricos de clase	40%
Exame ou traballo teórico final	60%

6.4.- PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN DA APRENDIZAXE.

Cando falamos dos procedemento e instrumentos de avaliación estámonos a nos referir o ‘COMO AVALIAR’, teremos que estes serán tanto subxectivos coma obxectivos. Entre os instrumentos por observación utilizaremos un rexistro anecdótico, o que nos axudará na avaliación das actitudes e dos procedementos, test de condición física, listas de control e escalas descritivas de calificación (rúbricas) as cales utilizaremos para avaliar as condutas do noso alumnado ademais dos aspectos procedimentais. Por outra banda tamén empregaremos procedementos de experimentación coma probos escritas e orais, valoración de traballos ou test.

Instrumentos de avaliación

- Rexistro diario a través de planillas de observación.
- Rexistro anecdótico fundamentalmente de actitudes.
- Gravación e análise en vídeo.
- Táboas de valoración da condición física
- Probos de habilidade dos diferentes deportes con grellas de observación
- Traballos teóricos ou exames
- Traballos por proxectos.
- Traballo teórico de recompilación do traballo en clase
- Rúbricas

RÚBRICAS: Valoraranse os contidos procedimentais a través de rúbricas que indicarán os indicadores ou estándares de aprendizaxe valorados e o nivel de dominio adquirido polo alumnado. A continuación achegamos unha grella xeral.

Unha rúbrica é unha escala descriptiva de valoración dos indicadores ou estándares de aprendizaxe, que están formulados a partir dos criterios de avaliación curriculares seleccionados. O alumnado coñecerá antes de ser avaliado, os indicadores polos que se valorará o resultado da súa aprendizaxe.

Nas celdas da rúbrica aparecerá a graduación cuantitativa adquirida de cada un dos indicadores.

	Excelente	10	Moi bo	8	Bo	6	Regular	4	Deficiente	2	Moi deficiente	0
Indicador de avaliación 1 Descrición												
Indicador de avaliación 2 Descrición												
Indicador de avaliación 3 Descrición												
Indicador de avaliación 4 Descrición												
Indicador de avaliación 5 Descrición												
Indicador de avaliación 6 Descrición												

Rúbrica actitudinal EF

Rúbrica actitudinal EF	Sobresaliente 2	Notable 1.5	Ben 1	Suficiente 0.5	Insuficiente 0
Actitude 20%	Amosa moito interés polas actividades. Participa de maneira activa e preocúpase pola realización correcta das mesmas.	Amosa interés polas actividades. Participa de maneira activa nas mesmas, pero sen preocuparse por unha realización correcta.	Amosa algo de interés polas actividades pero non sempre participa de maneira activa nas mesmas.	Amosa pouco interés polas actividades e poucas veces participa de maneira activa nas mesmas.	Non amosa interés polas actividades e non participa de maneira activa nas mesmas.
Comportamento 20%	Cumpre sempre coas normas de clase. Amosa sempre respecto aos compañeiros/as e profesor/a	Cumpre case sempre coas normas de clase. Amosa case sempre respecto cara os compañeiros/as e profesor/a	Cumpre as veces coas normas de clase, pero ten faltas de comportamento. Amosa case sempre respecto cara os compañeiros/as e profesor/a	Cumpre poucas veces as normas de clase e ten bastantes faltas de comportamento. Ten algunha falta de respecto cara os compañeiros/as e/o profesor/a	Non cumpre as normas de clase. Non amosa respecto polos compañeiros/as e/o profesor/a
Hixiene e vestuario 20%	Asiste sempre coa indumentaria e o calzado axeitados. Ásease ao finalizar a sesión.	Asiste case sempre coa indumentaria e o calzado axeitados, pero esquecese nalgunha ocasión puntual. Ásease ao finalizar a sesión.	Asiste ás veces coa indumentaria e o calzado axeitados, pero esquecese bastantes veces. Non se asea con frecuencia ao rematar a sesión.	Asiste poucas veces coa indumentaria e o calzado axeitados. Non se asea con frecuencia ao finalizar a sesión.	Non asiste case nunca coa indumentaria e o calzado axeitados. Non se asea ó finalizar a sesión.
Puntualidade e participación 20%	Chega sempre puntual. Participa en todas as clases.	Chega case sempre puntual, salvo nalgunha ocasión esporádica. Participa en case todas as clases, salvo algunha ocasión puntual.	Chega tarde a veces. Non participa nalgunhas clases sen motivo xustifico	Chega tarde en bastantes ocasións. Non participa en bastantes clases sen motivo xustifico.	Chega tarde con frecuencia. Non participa na maioría das clases sen motivo xustifico.
Uso do material 20%	Usa o material sempre de maneira correcta. Preocúpase sempre de colocalo e recollelo.	Usa o material sempre de maneira correcta. Preocúpa a veces por colocalo e recollelo.	Usa o material de maneira correcta agás nalgunha ocasión. Preocúpase a veces por colocalo e recollelo.	Usa o material de maneira correcta agás nalgunha ocasión. Non o recolle nin o coloca.	Usa o material de maneira inapropiada chegando incluso a rompelo. Non o recolle nin o coloca.

6.5.- CRITERIOS PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN. INDICADORES DE LOGRO.

Debemos entender a programación como unha ferramenta do profesor onde plasmamos as nosas intencións e os nosos desexos; se ben esta non pode ser rixida senón que debe ser flexible e adaptable as distintas circunstancias coas cales nos atopemos ó longo do curso. É este o motivo polo que se fai necesaria unha avaliación da nosa programación coa intención de que esta se axuste as necesidade que nos imos atopar no día a día. Con tal intención imos a propor unha serie de criterios que nos faciliten este proceso de avaliación da propia programación. Estes criterios serán:

- ✓ Grao de cumprimento dos obxectivos propostos.
- ✓ Idoneidade dos contidos propostos.
- ✓ Adecuación da metodoloxía .
- ✓ Utilidade dos instrumentos empregados.
- ✓ Dificultades á hora de levar adiante as actividades seleccionadas

Avaliarase a aprendizaxe do alumnado o proceso de ensino e a propia práctica.

Serán indicadores de logro:

As cualificacións obtidas polo alumnado, darannos o grao de aprendizaxe do alumnado e o proceso e a propia práctica, valoráanse seguindo os criterios anteriormente descritos.

7.- TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA

A competencia lectora traballase dende a lectura da prensa escrita, centrando a atención na educación en valores, por un lado na tolerancia e respecto a diversidade e por outro, no descubrimento do xogo limpo e a valoración das condutas antideportivas e de violencia no mundo do deporte. Os artigos foron seleccionados en torno aos seguintes centros de interese: muller e deporte, valores do deporte en discapacitados, violencia no deporte e valores antideportivos e valores deportivos.

Do mesmo xeito dende a área de educación física imos contribuír ó fomento da lectura mediante a busca de información dos distintos contidos a traballar ao longo do curso así como para a elaboración dos traballos que se propoñan.

A semana da prensa, será o momento máis significativo para o traballo da lectura desde a nosa área.

8.- TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TICS

A educación física ten un marcado carácter procedimental polo que pode beneficiarse dos recursos que as novas tecnoloxías ofrecen para a aprendizaxe contribuíndo a alcanzar o obxectivo xeral de “Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes da información...”

Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación poden ser utilizadas polos alumno na elaboración de traballos, fichas de avaliación, a través dos recursos dixitais... ou polo profesor a través de diferentes medios coma a páxina web do centro <http://www.edu.xunta.es/centros/iesvalminor/> onde temos un apartado específico para o departamento de educación física <http://www.edu.xunta.es/centros/iesvalminor/?q=taxonomy/term/17>, ademáis de cursos na aula virtual da citada páxina. E os materiais dispoñibles no servidor do centro.

9.- PLANS DE TRABALLO PARA A SUPERACIÓN DE MATERIAS PENDENTES :**9.1.- RECUPERACIÓN DURANTE O CURSO:**

Dende o departamento de Educación Física establécense unha serie de medidas de recuperación en base ós contidos non aprobados polo noso alumnado. Deste xeito poderían darse as seguintes situacións:

- ✓ Se un alumno/a suspende un contido que ten continuade ó longo de todo o curso este darase como superado se o consegue acadar ó longo dos sucesivos trimestres.

I

Isto faise extensible a aqueles que teñan suspensa a materia por cuestión de actitude.

- ✓ Aqueles alumnos/as que non superen os contidos teóricos farán un exame de recuperación dos mesmos ou elaborarán traballos teóricos.
- ✓ Aqueles alumnos/as que tivesen suspensos contidos prácticos farán probas prácticas de recuperación de ditos contidos. Facilitarémolles o acceso ás instalacións buscando que poidan practicar dita proba baixo a nosa supervisión.

9.2.- CONTIDOS ESIXIBLES.

No tocante as **probas extraordinarias** presentamos unha selección de contidos relacionados cos mínimos esixibles os cales serán públicos para o noso alumnado e así poida preparar ditas probas extraordinarias. Nesta probas extraordinaria vanse avaliar exclusivamente contidos de tipo conceptual (mediante unha proba escrita) e contidos de tipo procedimental a través dunha batería de probas relacionadas cos contidos do curso que teñen que superar:

Contidos mínimos

2º ESO

- As capacidades físicas básicas e coordinativas, adaptación, frecuencia cardíaca (control de intensidade), métodos básicos de adestramento da resistencia aeróbica e da forza resistencia
- Ergonomía e hixiene postural: o calzado, a faixa abdominal, posición correcta para agacharse, erguerse e coller pesos.
- Deportes cancha dividida: toques básicos de bádmiton.e saque.
- Deportes cancha compartida: condución con stick de floorball , entrada a canasta tiro de baloncesto, 3x3 .

4º ESO

- Condición física e saúde: capacidades físicas e coordinativas, beneficios e riscos da actividade física, programa básico de mellora (resistencia aeróbica, flexibilidade, forza resistencia), principios de adestramento (intensidade volumen, densidade). Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional.
 - Plan de adestramento: 21 días para...
- Ergonomía e hixiene postural: programa de tonificación, flexibilización de desequilibrios musculares.
- Primeiros auxilios, lesións máis frecuentes na actividade física e utilización do DESA.
- Deportes cancha dividida: diferentes tipos de saques e pases de voleibol e bádmiton.
- Deportes cancha compartida: entrada a canasta tiro de baloncesto, 3x3

9.3.- PROGRAMA DE REFORZO PARA RECUPERACIÓN DE PENDENTES

Para aqueles alumnos que teñan pendente a materia de Educación Física establécese desde este departamento unha serie de reforzos dos contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais. Ditos reforzos serán dados en momentos puntuais ó longo do curso, principalmente nos recreos onde se explicarán e se aclararán dúbidas dos contidos conceptuais ó tempo que se realizarán exercicios facilitados coa intención de que acade os contidos procedimentais nos que teña máis dificultades.

Debemos recordar que existen certos contidos que teñen unha clara continuidade o longo de tódolos cursos, como son os relacionados coa condición física e a saúde, polo que a propia práctica e explicación de ditos contidos van servir de reforzo destes alumnos. Somos conscientes da súa dificultade polo que buscaremos prestarlle unha maior atención buscando que participen máis nas actividades co fin de que experimenten e traten de superar as súas dificultades.

9.4. - ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN

Ó longo do curso propoñemos distintas actividades avaliación tanto teóricas como prácticas en distintos momentos do mesmo:

- Traballos ou exames teóricos: Buscaremos que o alumnado comprenda e trate de aplicar os distintos contidos conceptuais tratados durante os cursos.
- Probas e exames prácticos: Trataremos que o alumno demostre que domina as habilidades básicas dos distintos contidos procedimentais aprendidos ó longo dos cursos da ESO.

9.5. CRITERIOS PARA SUPERAR A MATERIA PENDENTE POR AVALIACIÓN CONTINUA :

O alumno/a, para poder superar a materia pendente, debe cumprir unha serie de requisitos entre os que estarían:

- Asistir as distintas reunións de seguimento.
- Entregar os distintos traballos propostos.
- Superar o exame teórico.
- Superar os contidos prácticos.

10. METODOLOXÍA.

O método é o camiño para adquirir os obxectivos dunha programación, constituíndo un recurso didáctico mediante o cal o profesor conduce o proceso de ensino-aprendizaxe co propósito de facilitar ó alumnado a consecución dos obxectivos e a asimilación dos diferentes contidos.

Na área de Educación Física é difícil elixir un só método de traballo, xa que debe elixirse un ou outro en función do que queiramos acadar, das características do alumnado, e das circunstancias nas que nos atopamos(instalacións, climatoloxía, material....etc).

As características da área aconsellan un tratamento global que integre o maior número de experiencias motrices posible e abordando a interdisciplinidade e os temas transversais sempre que sexa posible.

Os **recursos metodolóxicos** que podemos utilizar son os seguintes:

- ↳ Partir do nivel de desenvolvemento do alumnado, contar coas súas experiencias previas e posibilitar a adquisición de estratexias de aprendizaxe propias.
- ↳ Facilitar unha intensa actividade.
- ↳ Utilizar estratexias, medios e recursos variados e motivantes.
- ↳ Impulsar relacións de cooperación-oposición nas aprendizaxes.
- ↳ Dar importancia á relación traballo/descanso.
- ↳ Favorecer hábitos de hixiene persoal, alimentación adecuada, de esforzo, ...etc.

A aprendizaxe debe ser significativa, polo que os métodos centrados no nivel do alumno(descubrimento guiado, resolución de problemas, asignación de tarefas) deben predominar sobre os métodos máis directivos que se centrarán na aprendizaxe de técnicas xa establecidas.

En canto ós coñecementos teóricos os recursos didácticos utilizados son libros , internet, aula virtual, elaboración de traballos sobre o desenvolvemento nas clases e traballos de recompilación de temas importantes baseados sobre todo na condición física e na saúde.

Inculcarase ó alumnado hábitos hixiénicos e alimenticios así como condutas de respecto cara o profesorado, compañeiros e material.

Terase en conta, e así se reflectirá na nota do alumnado, non so o resultado final senón tamén o do proceso de aprendizaxe mediante observación directa do profesor e a progresión que o alumno experimente para axustarse así o principio da individualización

Coa nosa metodoloxía buscaremos dotar ó alumno dunha autonomía progresivamente crecente ó longo de todo o curso.

Á hora de seleccionar a nosa metodoloxía servirémonos dunha serie de orientacións metodolóxicas que veñen establecidas no *Decreto 133/2007*. Estas van facer referencia á necesidade de partir dos coñecementos previos dos alumnos, a necesidade de graduar as actividades, ó fomento do esforzo para desenvolver a autonomía, así como ó fomento de actividades complementarias e extraescolares que van favorecer o desenvolvemento dos contidos educativos.

Ó longo do curso imos alternar **formas ou estilos de ensino**. Empregaremos estilos relacionados coa recep ción, principalmente a asignación de tarefas, nas primeiras sesións das unidades didácticas así como en aquelas unidades nas que por mor da técnica específica empregada, como coa flexibilidade, o aeróbic, a ximnasia, ... Estes estilos estará máis presentes ó principio do curso buscando que a medida que este avance a autonomía do alumnado sexa maior, o cal se verá favorecido polos distintos contidos desenvolvidos tendo como resultado que o alumnado a medida que avance o curso tome un maior número de decisións. No tocante ós estilos baseados no de scu b rime n to iranse alternando cos anteriores en momentos precisos das distintas unidades didácticas, sendo o estilo principalmente empregado o descubrimento guiado; isto verase reflectido por exemplo na busca de distintos xeitos de saltar, lanzar... en atletismo, distintos xeitos de golpear, pasar, conducir, lanzar... en bádminton, balonmán, voleibol... Así mesmo imos propoñer certas unidades didácticas que debido ó seu carácter primará o descubrimento, tal sería o caso das unidades didácticas de expresión corporal e relaxación...

As **actividades de ensino-aprendizaxe** serán motivadoras, variadas e graduadas en dificultade facéndoas accesibles a maioría.

Podemos distinguir entre tarefas de:

- detección de coñecementos e capacidades previas presentes nas primeiras sesións a través de exercicios, cuestionarios, posta en común de ideas...
- de introducción-motivación presentes ó inicio e ó longo de toda a unidade didáctica
- de desenvolvemento de contidos constituirán a parte central da nosa unidade didáctica, alternándose con actividades de reforzo e ampliación.
- de reforzo
- de ampliación
- de avaliación presentes ó finaliza-la unidades didácticas buscaremos que integren as distintas aprendizaxes traballadas.

- de recuperación programarémolas tanto para a recuperación de contidos da unidade didáctica como para o conxunto dos contidos do curso tal e como veremos no apartado de avaliación.
- complementarias e extraescolares as cales veremos máis adiante.

No tocante as **extratexias** na práctica buscaremos que sexan maioritariamente g lob a is co fin de que se realicen nas condición máis parecidas a práctica real, por outro lado debemos ser conscientes que imos a tratar certos contidos como pode ser a ximnasia deportiva, o aerobio, ... que polo seu aspecto técnico, a alta organización así como a súa dificultade requiren de estratexias de carácter a na lítico .

Por último facer unha referencia a **organización da clase** coa cal imos contribuír á mellora do clima na aula. A organización será principalmente en grupo, tanto en *gran grupo* (como podemos ver en distintos xogos como na 'pilla', en algunha actividade de expresión corporal...), como en *grupos reducidos* (en actividades ximnasia deportiva, xogos tradicionais ...) ou en *parellas* (como na flexibilidade, nas axudas en ximnasia deportiva,...), co que pretendemos potenciar as relación sociais, o traballo en equipo, a cohesión... Tamén fomentaremos-lo traballo individual (en actividades de coordinación, relaxación, aeróbico...) buscando potencia-la responsabilidade e a actuación consciente.

11.MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.

Dende o departamento de Educación Física decidiuse optar por non poñer un libro de texto obrigatorio de tal xeito que os contidos teóricos impartiranse coa axuda de material elaborado polo departamento, e cos materiais dixitais da rede.

No tocante ó material co que contamos para desenvolver os contidos prácticos o inventario é o seguinte :

Balóns:

Voleibol: 23 , algúns bastante deteriorados e pelados.
 Pilates: 3
 Baloncesto: 27 + 2 pequenos+ 2 con mans debuxadas.
 Balonman: 15 + 10 novos
 Fútbol: 5
 Rugby: 10 e 3 de espuma.
 Balóns de espuma: 4
 Medicinais: 15

Raquetas:

Tenis de mesa: 7, e unha bolsa de pelotas
 Tenis: 25 raquetas
 Palas de praia : 27, pelotas 10 pequenas.
 Pelotas de tenis: 1 cubo de 100 unidades.
 Bádminton: 42 e tubos de volantes.
 Discos voadores: 16 e 3 de espuma.

Material de xogos populares:

20 Billardas
9 Trompos
Bolos celtas: 40 bolos e unha bóla

4 Tabas
10 Sacos de rafia
2 gomas
1 soga
1 corda longa
14 cordas individuais pequenas, 6 medianas e 5 grandes
Zancos: 4 pares de madeira e 4 pares de plástico para alumnado de 1º da ESO.
Panos
Do departamento de lingua galega: 1 chave, 1 rá

Material de xogos e deportes alternativos

5 diábolos
6 pratos chinos
Bates: 6
Indiakas: 13
19 Sticks de hockey e pelotas de hockey.
1 cinta slack-star.
Skies cooperativos.
Paracaídas
1 Balón de Kimball
Cintas de rugby
touch

Material de actividades na natureza:

10 compases.
Balizas de elaboración propia.

Material para actividades ximnásticas:

Bancos suecos: 8
1 Potro
1 mesa alemana Espaldeiras
Colchonetas: 21. + 20
esterillas

Outro material:

2 postes de aluminio.
4 postes polivalentes, Bdm, tenis.
BOMBÍN eléctrico. 1 manual ao que lle falta a goma de inflado.
Conos 4 normais, 7 normales agujeros, 6 pequenos, 37 pequenos.
Aros: 10.
Redes: 3 de voleibol, 2 de Báminton.
Cinta para marcar campos.
1 cinta métrica de 20 m.
Petos: 10 verdes, 5 vermellos, 6 brancos, 6 azuis.
Mesas de tenis de mesa: 3
2 valos regulables en altura. Redes portabalóns.

- 1 disco de lanzamiento de 1,5 Kg.
- 2 pelotas con peso de 500 gr.
- 3 bandas de latex de distintas resistencias.
- 15 steps

Material estrutural:

Na pista exterior: 1 campo de fútbol con dúas porterías e un campo de baloncesto con dúas canastas.

A pista exterior de baloncesto pode adaptarse para xogar a voleibol, cunha rede e postes.

Pedra de bolos celtas Val Miñor.

12.- PROGRAMACIÓN DE TEMAS TRANSVERSAIS E ELEMENTOS TRANSVERSAIS DO CURRÍCULO.

A sociedade, en xeral, manifesta unhas necesidades e en resposta a elas inducíronse cambios e innovacións no currículo oficial.

Dende a área de Educación Física, tamén se intentará dar unha resposta a estes temas que se consideran importantes para a formación integral do alumno-a e a súa integración plena na sociedade.

Dentro desta programación inclúense fundamentalmente nos obxectivos actitudinais propios desta área.

Tamén se intentarán traballar de forma interdisciplinar con áreas próximas á E.F. A forma de traballo dos distintos temas é o seguinte:

Educación cívica e moral:

En torno a este tema van xirar todos os demais, xa que a dimensión moral fai referencia á postura ética asumida e acorde cuns valores democráticos, solidarios e participativos, e a cívica vai incidir nos mesmos valores pero dende o ámbito da vida cidadá, onde o deporte actual ten unha grande influencia.

A área de Educación Física é un campo básico do traballo da educación moral e así vén expresado no DCB da Consellería de Educación e Ordenación Univesitaria de la Xunta de Galicia. A través da E.F. preténdese enfrontar as discriminacións e estereotipos que teñen unha orixe física. Os alumnos-ás deben coñecer, educar e responsabilizarse do seu corpo, reconstruír unha imaxe positiva de si mesmos. Deben integrarse positivamente nos grupos feitos nas clases e desenvolver unha conciencia crítica ante as implicacións sociolóxicas dos fenómenos deportivos. Algúns exemplos son os seguintes:

- Xogos e deportes. Actitudes: Apreciación da función de integración social que ten a práctica de actividades físicas de carácter recreativo e deportivo.
- Fair play: Xogo limpo. Respecto polas normas.
- Actividades no medio natural. Actitudes: aceptación e respecto polas normas para a conservación e mellora do medio natural.

Educación para a paz:

Actitudes: aceptación do reto que supón competir con outros, sen que isto supoña actitudes de rivalidade, entendendo a oposición como unha estratexia de xogo e non como unha actitude fronte aos demais.

Educación para a igualdade de oportunidades:

A E.F. tratará de evitar calquera tipo de actitude discriminatoria por condición de sexo. A idea social dos masculino está asimilada á exaltación da individualidade, agresividade, dominio

e independencia e pola contra a idea social do feminino trata de destacar a pasividade, dozura, sensibilidade, obediencia, dependencia, etc. Estes estereotipos intentaranse erradicar, intentado traballar nas sesións do seguinte xeito:

Desenvolver todas as capacidades e favorecer as actividades consideradas como positivas, con independencia do xénero ao que tradicionalmente foron asignadas.

Superar os prexuízos sobre as capacidades e recoñecelas con independencia do sexo.

Formular actividades motivantes para ámbolos sexos e que non estean moi marcadas culturalmente cara aos estereotipos, ex.: béisbol, balonkorf, voleibol... E utilizar algunhas moi estereotipadas coma por exemplo o traballo do ritmo, a través dunha continua reflexión, utilizando eses contidos de forma educativa, e vencendo prexuízos e estereotipos motrices.

Sinalar unha serie de obxectivos de cambio, dirixidos a conseguir un sistema educativo máis xusto e máis solidario, onde os valores atribuídos tradicionalmente ás mulleres e os homes, sexan considerados de igual importancia e sexan transmitidos aos rapaces-ás para que formen parte do patrimonio cultural da sociedade e para o funcionamento máis xusto da vida colectiva.

Polo interese deste contido transversal e a realidade do problema da coeducación nas clases de E.F. ,xa que co comezo da adolescencia se comeza a producir o rexeitamento do outro sexo, utilizaremos estratexias didácticas que axuden á normalización da convivencia entre xéneros, a coeducación. Ex.: contrato relacional, grupos heteroxéneos, ...

Educación ambiental.Actividades na natureza:

Actitudes como a valoración do patrimonio natural como fonte de riqueza, atendendo ás posibilidades que ofrece para as actividades do tempo libre e a aceptación e respecto polas normas para a conservación e mellora do medio natural.

Educación para o tempo libre:

Grande parte desta área, está orientada á educación para o tempo de ocio: Tratar de que o alumno-a aprenda a aproveitar mellor o seu tempo libre, en contraste ao ocio pasivo.

Educación para a saúde:

Impregna boa parte dos contidos desta área, sobre todo no relativo á consecución dunha boa condición física, bos hábitos de vida e unha correcta alimentación, de cara a mellorar a calidade de vida respecto á saúde.

Solicitarase colaboración no tema da dieta ao departamento de Bioloxía, para reforzar a aprendizaxe.

Educación para o consumidor:

Actitudes como intentar que o alumnado teña unha actitude crítica fronte aos grandes intereses comerciais do mundo do deporte que incitan ao consumo de determinados produtos e marcas, creando en moitos casos, falsas necesidades de grande influencia na adolescencia.

Procedementos como elaborar con materiais de reciclaxe novos xoguetes, como por exemplo cometas, pelotas de malabares, raquetas de tenis de mesa...O departamento de tecnoloxía podería ser dunha grande colaboración. Que eles se sintan partícipes da creación dos seus xoguetes (pelotas de malabares, cometas, raquetas, base de bolos celtas...), reciclando e ao mesmo tempo ampliando as opcións de ocio no seu tempo libre.

13. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.**13.1.- IDENTIFICACIÓN DO ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAXE.**

En colaboración co departamento de orientación, detectarase o alumnado con necesidades específicas de aprendizaxe para poder realizar os reforzos educativos ou adaptacións curriculares pertinentes. É necesario coñecer o diagnóstico, polo que se este xa é coñecido polo departamento de orientación, o alumnado **xa non terá** que documentar nin achegar máis información.

O alumnado cunha situación persoal que desaconselle total ou parcialmente a práctica de actividades físicas máis ou menos intensas, non pode quedar desvinculado da Educación Física.

A maioría dos motivos de exención, adoitan ter un carácter transitorio en menor ou maior prazo, que non exclúe a recuperación ou rehabilitación futura.

A situación académica do alumnado nesta condición, establecerase en función de actividades alternativas que lle permitan a consecución dos mínimos fixados. Pode estar privado do aspecto procedimental, pero pode reflexionar sobre o traballo práctico dos seus compañeiros, ademáis de elaborar traballos teóricos e así contrarrestar a carencia procedimental a través dos conceptos e das actitudes.

✓ **Exencións parciais:**

Consideramos nesta categoría, aqueles trastornos ou patoloxías que desaconsellen a realización dalgunha actividade en particular do currículo, podendo levar á práctica as restantes.

Tamén se considerarán neste caso, as lesións circunstanciais que pola súa gravidade afecten a unha parte importante da programación.

O alumno-a deberá presentar o motivo da súa exención mediante un **xustificante médico**, indicando a data na que se produciu a lesión, diagnóstico desta, e tempo aproximado de recuperación.

✓ **Exencións totais:**

Aquelas alteracións funcionais que desaconsellan totalmente a práctica de actividade física durante todo o curso escolar.

Tamén se inclúen, aquelas lesións circunstanciais que, pola súa gravidade afecten á totalidade do curso. O alumnado exento da parte práctica durante todo o curso, deberá presentar un **xustificante médico**, nos mesmos termos que no caso anterior, o antes posible.

✓ **Días puntuais nos que o alumnado non fai a práctica :**

Aqueles días que debido a distintos motivos como: non traer a roupa de deporte, indisposicións pasaxeiras, etc, o alumnado que non realice a sesión práctica como o resto dos seus compañeiros, non será eximido de participar na clase. Polo tanto deberá suplir, as actividades prácticas, por outras que lle permitan achegarse aos obxectivos da sesión, como anotar todo o que fan os participantes e facer unha reflexión sobre iso, lecturas sobre temas de interese para a materia, colaborar co profesor na clase en tarefas de cronometrador, axudante na recollida de material, ou calquera outra labor de utilidade para el mesmo e para o resto dos seus compañeiros. En caso de enfermidade leve, deberá achegarse un **xustificante paterno** informando do motivo polo que o alumno non pode realizar a sesión, pode xustificarse a través de abalar móbil tamén.

Como quedou exposto no apartado de cualificación, **a non realización da práctica de forma inxustificada, influirá no apartado actitudinal da nota.**

13.2.- ATENCIÓN ÁS DIFERENZAS DO ALUMNADO.

Para abordar a atención á diversidade na nosa area debemos ter en conta os seguintes aspectos:

- **Tratamento das diferenzas individuais:** as diferenzas individuais que se nos poden presentar terán relación cos seguintes parámetros: sexo, idade biolóxica, diferenza en niveis de competencia motriz e diferenzas no ritmo de aprendizaxe. Deben abordarse tanto a valoración das capacidades físicas como a evolución da mellora de estas capacidades así como a observación dos niveis de competencia motriz. Para isto usaranse baremos de avaliación distintos e tarefas con diferentes niveis de dificultade. Trátase de manter a máxima motivación no alumnado adaptando as tarefas as súas características e posibilidades reais, acadando así a integración de todo o alumnado nas accións grupo-clase.
- **Problemáticas por diferenzas culturais,** como unha deficiente comprensión do idioma, resolveranse con boa vontade por parte do alumno, compañeiros e profesorado.
- **Tratamento discapacidade física:** seguindo os consellos que o médico especialista prescriba, facendo as oportunas adaptacións curriculares, de modo que o alumn@ non se sinta marxinado e desenvolva ó máximo as súas posibilidades.

Somos nós os encargados de integrar a todo o alumnado no grupo clase por medio de actividades de aprendizaxe individualizadas e de coñecemento e cooperación grupal. Deste xeito lógrase un dobre obxectivo: por unha banda que o alumnado acade os obxectivos a un ritmo adaptado ás súas características e, por outra banda, que sirvan tanto para a integración de todos e todas dentro do grupo clase como para que traballen a diferenza, tolerancia e comprensión.

Para acadar o obxectivo de atender á diversidade dentro da aula de educación física e fomentar a cooperación e o respecto na mesma, deseñamos e aplicaremos unhas estratexias secuenciadas por cursos. Estas estratexias son:

- ✓ Empregar sempre unha linguaxe non discriminativa.
- ✓ En tódolos cursos o desenvolvemento da UD inicial de presentación “Presentación e retos cooperativos”. Aplicarase cunha modificación dos contidos e actividades en tódolos cursos.
- ✓ Contrato relacional e actitudinal: faranse en primeiro e segundo. De xeito excepcional noutros cursos como resposta á dinámica do grupo. O contrato relacional = non colocarse coas tres persoas coas que máis se relaciona habitualmente durante cinco sesións- farase despois da unidade didáctica inicial (un día despois); o contrato actitudinal ao final da primeira UD, nas últimas sesións.
- ✓ Sentarse en círculo ó comezo e ó final da sesión: utilizarase de xeito lonxitudinal ao longo de tódolos cursos.

- ✓ Formación de grupos heteroxéneos en tódalas sesións: aplicarase de xeito lonxitudinal en tódolos cursos e en primeiro despois do contrato relacional.
- ✓ Facemos de árbitro, en primeiro y segundo.
- ✓ Planilla de observación de actitudes durante o xogo: en terceiro e cuarto.
- ✓ Visionado e traballo de reflexión con películas coma por exemplo: “Quiero ser como Beckham”, “Billy Elliot” ou “Déjate Llevar”. Buscaremos a posibilidade de traballala cos titores para que se proxecte a película en horas de titoría.
- ✓ Lectura e reflexión sobre artigos de prensa para a educación en valores – aproveitando a presentación de UDs de deportes-, coa seguinte temática segundo os cursos:
 - Valores educativos e deportivos , e violencia no deporte.
 - Valores do deporte en discapacitados.
 - Violencia, racismo e deporte.
 - Muller e deporte.
 - Doping.
 - Asemade, todos aqueles artigos de actualidade que nos parezan interesantes para tratar de xeito puntual algún dos temas anteriores serán levados á aula para suscitar a análise e a reflexión entre o alumnado.

13.2.- ADAPTACIÓNS CURRICULARES POUCO SIGNIFICATIVAS.

Se durante o transcurso do curso os alumnos presentan diferentes lesións ou enfermidades, realizaranse as modificacións pertinentes dos contidos para axustalos as súas necesidades. Se non acadaran os mínimos dalgún contido procedimental, buscarase que completen a súa formación con ampliación dos contidos conceptuais e actitudinais.

No caso de ser necesario poderían realizarse adaptacións para o tratamento á diversidade, considerando as diferencias, tanto en capacidades como en estilos e ritmos de aprendizaxe, realizando cambios que a un nivel práctico se poderían traducir en:

- ✓ Modificacións de espazos, normas e agrupamentos.
- ✓ Cambios na metodoloxía.
- ✓ Diversificación de actividades.
- ✓ Graduación de criterios de avaliación.
- ✓ Priorización de contidos.
- ✓ Adaptación de obxectivos.

13.3.- REFORZOS EDUCATIVOS.

- Niveis de esixencia diferentes.
- Actividades diferenciadas.
- Actividades autónomas e dirixidas.
- Actividades de ampliación e reforzo.
- Utilización de recursos didácticos diversos.
- Utilización flexible do tempo e o espazo.

- Atención ó proceso de aprendizaxe, traballo realizado, evolución e mellora do nivel do alumno. Non centrarse unicamente no resultado.

14 . ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES .

CURSOS	ACTIVIDADE	DATAS
Todo o alumnado	✓ Xornada de xogos populares- Magosto	Primeiro trimestre
Todo o alumnado	✓ 2 Semanas da froita e leite. Durante 10 días consecutivos realizarase o reparto de froita nos recreos, e durante 20 días de leite, para o que se precisará da maior colaboración posible por parte do alumnado e do profesorado.	A partir do 23 de maio.
Todo o alumnado	✓ Aproveitando as posibilidades da contorna, usarase a praia e o entorno do instituto para incrementar os niveis de actividade física, realizándose rutas de sendeirismo ou no caso da praia utilizándose como instalación para a impartición das unidades didácticas que forman parte da programación.	Durante todo o curso.

- Dinamización do tempo de lecer no recreo, a través da creación dun grupo de responsables de patio, que axudará na organización e xestión de actividades coma campionatos, empréstito de material, aplicación do programa re-creo o recreo.... Este ano xa se pode volver a prestar material.
- Actividades deportivas e recreativas en colaboración co centro en días especiais, ou naqueles momentos que o departamento sexa solicitado.
- Utilización e promoción da senda saudable do centro.
- Realizaranse saídas polo entorno próximo da centro e do pavillón municipal, para realizar actividades físicas ao aire libre. No centro, realizaranse rutas de sendeirismo polo entorno próximo.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES DO DEPARTAMENTO DE EF PARA O CURSO 22-23

Rutas de sendeirismo e xornada multideporte	1ºESO	3º TRIMESTRE	Durante o curso aproveitarase o entorno natural para realizar rutas de sendeirismo durante todo o curso e unha delas será partindo do centro cara Praia América onde se realizará unha xornada multideportiva	
Fútbol gaélico	1ºESO, 2ºESO	1º TRIMESTRE		Trala realización da unidade didáctica no centro, realizarase unha competición intercentros deste deporte, en colaboración coa Asociación Galega de fútbol gaélico. As datas desta competición aínda non están determinadas pero si que se comunicou que serán en horario lectivo.
Atletismo nas pistas do CUV1	2ºESO	3º TRIMESTRE		
Atletismo nas pistas do CUV1	3ºESO	1º TRIMESTRE		
Surf en Patos coa empresa Prado Surf	4ºESO	1º TRIMESTRE	No caso de non poder realizarse no primeiro trimestre, farase no terceiro.	Írase camiñando ata a praia de Patos e o retorno será en bus. Trala realización da unidade didáctica farase unha xornada de tenis nas instalacións municipais das Dunas de Gaifar. Participarase un ano máis na campaña promovida pola federación de tenis "tenis na escola"
Tenis nas pistas das dunas de Gaifar	4ºESO	3º TRIMESTRE		
Tenis e pádel, nas instalacións de URECA	1ºBACH	3º TRIMESTRE		
Escalada no sector cornus da crista do Galíñeiro cun técnico especialista, coa titulación axeitada e seguro de responsabilidade civil e accidentes.. José Juan Domínguez.	1ºBACH	1º TRIMESTRE		No caso de non poder realizarse no primeiro trimestre, realizarase no terceiro.
Piragüismo	2ºESO, 3ºESO	3º TRIMESTRE		Realizaranse as xestións para a organización dunha saída en piragua. Para o alumnado de 2º ESO sería unha saída no mar, que se podería combinar con pádel board, con algunha empresa da zona coma Tamuxe, e no caso de 3º ESO sería unha saída no río Miño, organizándose coa empresa verde e azul. Podería haber cambios nas empresas ou no formato da actividade pero o que está previsto é realizar unha experiencia de piragüismo e pádel surf en 2º ESO e outra de piragüismo en 3º ESO. En colaboración coa federación de tenis estiveronse impartindo clases de tenis no verán e durante o primeiro trimestre, continuarase en horario extraescolar no centro polas tardes.
Plan Corresponsables (tenis, balonmán)	1ºESO, 2ºESO, 3ºESO, 4ºESO	1º TRIMESTRE	O plan corresponsables está vixente ata o mes de novembro, con posibilidades de continuidade.	Tamén manifestou o seu interese o club Seis do Nadal de Balonmán, para impartir este deporte un día como actividade extraescolar no noso centro, pero

Aproveitamento do entorno natural próximo	1ºESO, 2ºESO, 3ºESO, 4ºESO, 1º TRIMESTRE Tamén durante o 2º e 3º trimestre 1ºBACH	<p>todavía se está xestionando. Este plan está aprobado pola Xunta, e ten un seguro propio. Está dirixido ao alumnado ata os 16 anos. A nosa instalación de Educación Física será o propio centro co seu ximnasio e pista exterior e a súa contorna natural próxima, coma pode ser o sendeiro do río Muiños, rutas de sendeirismo próximas ao centro, Praia América, polo que durante as clases poden xurdir actividades de mellora da condición física e actividades no medio natural, que son dous contidos transversais na programación, ao longo do curso.</p>
Xogos populares no magosto	De 1º ESO a 2º Bach 1º TRIMESTRE	

A Xefa do departamento de educación física:

ASDO: Adela Miras Calvo.
DNI nº: 33295923L