



# PROGRAMACIÓN IES VAL MIÑOR CURSO 2021-22

**PROFESORADO:**

**Roberto Faya Cerqueiro.**

**Adela Mirás Calvo. Xefa do departamento**

**INDICE**

	Pág.
<b>1. Introducción, contextualización e características da Área .....</b>	4
1.1.- Contextualización .....	6
1.2.- Características da Área .....	9
<b>2. Contribución da materia de Educación Física á adquisición das Competencias Básicas.....</b>	10
<b>3. Obxectivos.....</b>	
3.1.- Obxectivos Secundaria	17
3.2.- Obxectivos Bacharelato	
<b>4. Contidos.....</b>	21
4.1.- Criterios de selección e secuenciación.....	21
4.2.- Secuenciación de contidos de 1º de ESO.....	22
4.3.- Secuenciación de contidos de 2º de ESO.....	23
4.4.- Secuenciación de contidos de 3º de ESO.....	24
4.5.- Secuenciación de contidos de 4º de ESO.....	25
4.6.- Secuenciación de contidos de 1º de Bacharelato.....	26
<b>5. Temporalización dos contidos.....</b>	27
<b>6. Avaliación.....</b>	29
6.1.- Relación entre obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias clave.	29
6.2.- Mínimos esixibles para a obtención dunha avaliación positiva.....	45
6.3.- Criterios de cualificación.....	48
6.4.- Procedementos e instrumentos de avaliación da aprendizaxe.....	49
Rúbricas	
6.5.- Criterios para avaliar a propia programación. Indicadores de logro.....	51
<b>7. Tratamento do fomento da lectura.....</b>	51
<b>8. Tratamento do fomento das TIC´s.....</b>	51
<b>9. Plans de traballo para a superación das materias pendentes .....</b>	52
9.1.- Recuperación durante o curso.....	52
9.2.- Contidos esixibles.....	52
9.3.- Programas de reforzo para a recuperación de pendentes.....	53
9.4.- Actividades de avaliación.....	53
9.5.- Criterios para superar as materias pendentes pola avaliación continua.....	54
<b>10. Metodoloxía.....</b>	54
<b>11. Materiais e recursos didácticos.....</b>	55
<b>12. Programación dos temas transversais ou elementos transversais do currículo .....</b>	57
<b>13. Medidas de atención á diversidade.....</b>	59
13.1.- Identificación do alumnado con necesidades específicas de aprendizaxe....	59
13.2.- Atención ás diferenzas do alumnado.....	60
13.3.- Adaptacións curriculares pouco significativas.....	61

13.4.- Reforzos educativos.....	62
<b>14. Actividades complementarias e extraescolares.....</b>	<b>62</b>
<b>15. Materiais para a inclusión do alumnado, no plan de convivencia.....</b>	<b>63</b>

## 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. E en **bacharelato**, como se reflicte no artigo 2º a finalidade é proporcionar ao alumnado formación, madurez intelectual e humana, coñecementos e habilidades que lle permitan desenvolver funcións sociais e incorporarse á vida activa con responsabilidade e competencia, así como capacitarse para o acceso á educación superior. 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.

E no **bacharelato** é un obxectivo:

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

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*. 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 43 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 disfrazo 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
<b>1º ESO</b>	25	25		50
<b>2º ESO</b>	21	21	21	63
<b>3º ESO</b>	19	21	19	59
<b>4º ESO</b>	19	19	19	57
<b>1º BACH</b>	24	24	21	69
				298

Cada grupo de alumnos/alumnas ten unha sesión semanal de Educación Física cunha duración de 110' por sesión. Decidiuse facer a sesión dobre **por mor da pandemia** debido a que non existe espazo no ximnasio do centro, e poder seren transportados ao pavillón municipal "Xurxo Otero de Nigrán" e realizar nesa instalación a clase de educación física.

O número aproximado de sesións anuais é de 35 sesións dobres.

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

- Ximnasio. (Pequeno) 120 m<sup>2</sup> 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.
- Cesión de uso do Pavillón municipal Xurxo Otero, por parte do concello de Nigrán.

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**  
**Roberto Faya Cerqueiro**

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 autoconhecimento, 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	<b>Competencias social e cívica</b>	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.
	<b>Conciencia e expresións culturais</b>	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)
	<b>Iniciativa e espírito emprendedor</b>	Autoconecemento. 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
	<b>Aprender a aprender</b>	Adquirir estratexias para a resolución de problemas . Traer o material requerido para os procesos de aprendizaxe (chandal, tarefas, ...) Ser capaces de transferir unha aprendizaxe.
	<b>Comunicación lingüística</b>	Terminoloxía específica da actividade física Saber escoitar, respectar as quendas de palabra
OUTRAS COMPETENCIAS	<b>Competencia matemática e competencias básicas en ciencias e tecnoloxía.</b>	Pulsacións, frecuencia cardíaca de actividade física saudable Compás, rumbos, mapas...
	<b>Dixital</b>	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. 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 asociables 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 experimentación.

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

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

#### **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**

## NOVA 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 dicir 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 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.



### 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, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

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

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.

### 3.2. OBXECTIVOS BACHARELATO

- Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
- Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer, valorando os aspectos sociais e culturais asociados.
- Adquirir un estilo de vida saudable, especialmente no que respecta á práctica continua e adaptada de actividade física.
- Aprender os procedementos básicos para a planificación de actividade física que permitan a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física para a saúde.
- Aprender procedementos sinxelos de avaliación que proporcionen información que facilite a toma de decisións fundamentais na elaboración dun proxecto persoal de actividade física.
- Desenvolver as capacidades motoras de xeito diverso e global para favorecer a consecución e mantemento dunha boa saúde.
- Desenvolver as capacidades motoras para consolidar unha aptitude motora que permita a preparación axeitada de probas de acceso aos estudos vinculados á educación física ou probas de acceso de carácter profesional.
- Coñecer, organizar e practicar xogos motores e actividades deportivas, adaptadas aos intereses do alumnado, ás instalacións do centro e aos recursos materiais dispoñibles, dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
- Coñecer e practicar actividades físicas no medio natural, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
- Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
- Coñecer e aplicar normas básicas de hixiene postural sobre a base de criterios ergonómicos.
- Diseñar e practicar, en grupos pequenos, composicións con ou sen base musical, como medio de expresión e comunicación.
- Utilizar de xeito autónomo a actividade física e as técnicas de relaxación para a redución de desequilibrios e tensións da vida diaria.
- Coñecer os estudos vinculados á educación física.
- Superar os estereotipos de xénero na práctica deportiva.
- Coñecer os elementos básicos da historia do deporte galego nas súas principais modalidades deportivas.

NA LOMCE (Obxectivos xerais de etapa):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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 Área: 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 1º DA ESO.**

<b>4.2.1.-CONTIDOS COMÚNS</b>
<p>B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</p> <p>B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</p> <p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p> <p>B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p> <p>B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</p> <p>B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</p>
<b>4.2.2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</b>
<p>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular</p>
<b>4.2.3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</b>
<p>B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</p> <p>B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</p> <p>B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.</p> <p>B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.</p> <p>B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..</p>
<b>4.2.4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>
<p>B4.1. Execución 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 básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, 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 2º ESO.**

<b>4.3.1.-CONTIDOS COMÚNS</b>
<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.</p> <p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>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> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>
<b>4.3.2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</b>
<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.</p> <p>B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</p>
<b>4.3.3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</b>
<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.</p> <p>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.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>
<b>4.3.4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>
<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>

**4.4.- SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DE 3º DE ESO.**

<b>4.4.1.-CONTIDOS COMÚNS</b>
<p>B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</p> <p>B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</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.</p> <p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>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> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>
<b>4.2.2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</b>
<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 e colectivo.</p> <p>B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular</p>
<b>4.2.3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</b>
<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.</p> <p>B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</p> <p>B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</p> <p>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>
<b>4.2.4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>
<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado 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 ámbitos.</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas 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>



**4.5.- SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DE 4º DE ESO.**

<b>4.5.1.-CONTIDOS COMÚNS</b>
<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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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>
<b>4.5.2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</b>
<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>
<b>4.5.3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</b>
<p>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <p>B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</p> <p>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 melloralala.</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>
<b>4.5.4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>
<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>

**4.6.- SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DE 1º DE BACHARELATO.**

<b>4.6.1.-CONTIDOS COMÚNS</b>
<p>B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.</p> <p>B1.2. Saídas profesionais.</p> <p>B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.</p> <p>B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.</p> <p>B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.</p> <p>B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.</p> <p>B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.</p> <p>B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.</p>
<b>4.6.2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS</b>
B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.
<b>4.6.3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE</b>
<p>B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</p> <p>B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</p> <p>B3.3. Alimentación e actividade física.</p> <p>B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</p> <p>B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</p> <p>B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p> <p>B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <p>B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</p> <p>B3.9. Plan persoal de condicionamento físico orientado á saúde.</p> <p>B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</p>
<b>4.6.4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS</b>
<p>B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</p> <p>B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</p> <p>B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.</p> <p>B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</p>

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

<b>5.1. Temporalización de 1º de ESO</b>		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física e saúde: Capacidades físicas básicas. Quecemento xeral. Frecuencia cardíaca (intensidade, zona de actividade). Catálogo estiramientos.</li> <li>• Bádminton</li> <li>• Xogos populares</li> <li>• Proxecto: "Stretching out"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Floorball</li> <li>• Steps</li> <li>• Proxecto: "Floorball: Basic rules" "Improve your skills through a game"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baloncesto</li> <li>• Kimball</li> <li>• Volei</li> <li>• Proxecto: "My favorite outdoor activity"</li> </ul>
<b>5.2. Temporalización de 2º de ESO</b>		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física e saúde.</li> <li>• Zona de actividade. Catálogo de quecementos. Capacidades físicas básicas.</li> <li>• Bádminton nivel II</li> <li>• Xogos populares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Floorball</li> <li>• Balonman</li> <li>• Steps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baloncesto</li> <li>• Kimball</li> <li>• Volei</li> </ul>
<b>5.3. Temporalización de 3º de ESO</b>		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física e saúde.</li> <li>• Adestramento (programa básico de mellora). Capacidades físicas e coordinativas. Beneficios e riscos da práctica de actividade física.</li> <li>• Combas</li> <li>• Atletismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenis</li> <li>• Béisbol</li> <li>• Primeiros auxilios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol-sala</li> <li>• Baloncesto</li> </ul>
<b>5.4. Temporalización de 4º de ESO</b>		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física e saúde. Plan de adestramento. Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional.</li> <li>• Combas</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenis</li> <li>• Béisbol</li> <li>• Primeiros auxilios</li> <li>• Inicio do reto 21 días para...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kimball - Volei</li> <li>• Baloncesto</li> <li>• Multideporte</li> <li>• Reto 21 días para...</li> </ul>

5.5. Temporalización de 1º Bacharelato		
1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Condición física e saúde. Plan de adestramento. Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional.</li> <li>• Adestramento específico de forza resistencia e resistencia aeróbica.</li> <li>• Baloncesto</li> <li>• Combas</li> <li>• Yoga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenis</li> <li>• Béisbol</li> <li>• Primeiros auxilios</li> <li>• Inicio do reto 21 días para...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kimball- Volei</li> <li>• Multideporte</li> <li>• Reto 21 días para...</li> </ul>

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 **datos significativos**, 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 (reflectedas nesta programación en metodoloxía) ou aproveitando as situación reais de práctica que xorden a diario.

Realizaremos traballo por proxectos en coordinación coa área de inglés nos cursos de 1º da ESO.

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 que este ano terá que adaptarse á situación COVID, e da iniciativa "Ao instituto: rodando ou camiñando". Explicadas na convocatoria do contrato programa no que participa a área de Educación Física, así como a creación dunha App para impulsar eses traxectos camiñando ou rodando en colaboración coa asignatura TIC do alumnado de 1º BACH.

## 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.

1º ESO. Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.	B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. <b>CC: CSC e CMCCT</b>  EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. <b>CC: CSC e CAA</b>  EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. <b>CC: CSC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. <b>CC: CSC</b>  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. <b>CC: CSC</b>  EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. <b>CC: CSC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. <b>CC: CSC</b>  EFB1.3.2. Respecta o seu conrono e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. <b>CC: CSC</b>  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. <b>CC: CSC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ m</li> <li>□ n</li> <li>□ g</li> </ul>	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas. <b>CC: CSC e CSIEE</b>  EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno. <b>CC: CSIEE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ h</li> <li>□ i</li> <li>□ g</li> <li>□ e</li> <li>□ b</li> <li>□ m</li> <li>□ ñ</li> <li>□ o</li> </ul>	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. <b>CC: CD e CCL</b>  EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. <b>CC: CD e CCL</b>

1º ESO.			
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<input type="checkbox"/> n <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> g <input type="checkbox"/> l <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. <b>CC: CCEC</b>  EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. <b>CC: CCEC</b>  EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas. <b>CC: CCEC</b>

1º ESO.			
Bloque 3. Actividade física e saúde			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> f <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> g	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable <b>CC: CMCCT</b>  EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. <b>CC: CMCCT e CCA</b>  EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica. <b>CC: CMCCT</b>
<input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> g <input type="checkbox"/> f <input type="checkbox"/> b	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. <b>CC: CAA</b>  EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. <b>CC: CAA</b>  EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. <b>CC: CMCCT e CSIEE</b>

1º ESO.			
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> g <input type="checkbox"/> m	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. <b>CC: CAA e CSIEE</b>  EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. <b>CC: CAA e CSIEE</b>  EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade. <b>CC: CAA e CSIEE</b>  EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación. <b>CC: CAA e CSIEE</b>
<input type="checkbox"/> a <input type="checkbox"/> b <input type="checkbox"/> d <input type="checkbox"/> g <input type="checkbox"/> m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. <b>CC: CAA e CSIEE</b>  EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. <b>CC: CAA e CSIEE</b>  EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. <b>CC: CAA e CSIEE</b>

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CAA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóroa como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> <li>▪ CSC</li> </ul>

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"> <li>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSIEE</li> <li>CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>h</li> <li>i</li> <li>g</li> <li>e</li> <li>b</li> <li>m</li> <li>ñ</li> <li>o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CD</li> <li>CCL</li> <li>CAA</li> <li>CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>n</li> <li>m</li> <li>b</li> <li>g</li> <li>l</li> <li>d</li> <li>ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</li> <li>B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> <li>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.</li> <li>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CCEC</li> <li>CCEC</li> <li>CCEC</li> <li>CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>f</li> <li>b</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>



Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>organismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li> <li>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>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.</li> </ul>	<p>relación coa saúde e a alimentación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> <li>CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>g</li> <li>f</li> <li>b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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 autoexixencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> </ul>
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul>

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</li> </ul>	actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	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"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

<b>3º ESO.</b>			
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>			
<b>OBX.</b>	<b>CONTIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· b</li> <li>· m</li> <li>· g</li> </ul>	<p>B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</p> <p>B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</p>	<p>B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p>	<p>EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. <b>CC: CMCCT e CSC</b></p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. <b>CC: CSC</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· m</li> <li>· n</li> <li>· a</li> <li>· b</li> <li>· c</li> <li>· d</li> <li>· l</li> <li>· g</li> </ul>	<p>B1.3. Respeto 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.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. <b>CC: CSC</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· m</li> <li>· a</li> <li>· c</li> <li>· d</li> <li>· g</li> <li>· l</li> <li>· ñ</li> </ul>	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</p> <p>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>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. <b>CC: CSC</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· m</li> <li>· n</li> <li>· g</li> </ul>	<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>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. <b>CC: CSC e CSIEE</b></p> <p>EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. <b>CC: CSIEE</b></p> <p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. <b>CC: CSIEE</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· h</li> <li>· i</li> <li>· g</li> <li>· e</li> <li>· b</li> <li>· m</li> <li>· ñ</li> <li>· o</li> </ul>	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	<p>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.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. <b>CC: CD e CCL</b></p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. <b>CC: CD e CCL</b></p>

3º ESO.			
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> <li>· n</li> <li>· m</li> <li>· b</li> <li>· g</li> <li>· l</li> <li>· d</li> <li>· ñ</li> </ul>	<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 e colectivo.</p> <p>B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</p>	<p>B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</p>	<p>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. <b>CC: CCEC</b></p> <p>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. <b>CC: CCEC</b></p> <p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. <b>CC: CCEC</b></p> <p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos. <b>CC: CCEC</b></p>

3º ESO.			
Bloque 3. Actividade física e saúde			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> <li>· m</li> <li>· f</li> <li>· b</li> <li>· g</li> </ul>	<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.</p> <p>B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</p> <p>B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</p>	<p>B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. <b>CC: CSC</b></p> <p>EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. <b>CC: CSC</b></p> <p>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. <b>CC: CMCCT e CSC</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· m</li> <li>· g</li> <li>· f</li> <li>· b</li> </ul>	<p>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. <b>CC: CAA</b></p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. <b>CC: CAA</b></p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida. <b>CC: CAA</b></p>

<b>3º ESO.</b>			
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>			
<b>OBX.</b>	<b>CONTIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· a</li> <li>· b</li> <li>· g</li> <li>· m</li> </ul>	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado 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 ámbitos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais apli-ando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· a</li> <li>· b</li> <li>· d</li> <li>· g</li> <li>· m</li> </ul>	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas 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>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resultas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p>

Educación Física. 4º 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"> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</li> <li>▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ e</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CCEC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</li> <li>▪ B1.6. Protocolos básicos de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	primeiros auxilios. <ul style="list-style-type: none"> <li>B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSIEE</li> <li>CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>c</li> <li>d</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li> <li>B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li> <li>B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</li> <li>B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</li> </ul>	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"> <li>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.</li> <li>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> <li>CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>b</li> <li>e</li> <li>g</li> <li>h</li> <li>i</li> <li>m</li> <li>ñ</li> <li>o</li> </ul>	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.	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"> <li>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> <li>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</li> <li>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CD</li> <li>CCL</li> <li>CD</li> <li>CCL</li> <li>CD</li> <li>CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>b</li> <li>d</li> <li>g</li> <li>l</li> <li>m</li> <li>n</li> <li>ñ</li> </ul>	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.	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CCEC</li> <li>CCEC</li> <li>CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>				

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ f</li> <li>▪ g</li> <li>▪ h</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li> <li>▪ B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li> <li>▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.</li> <li>▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ 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.</li> <li>▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>



Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>c</li> <li>d</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> <li>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</li> <li>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> <li>CAA</li> <li>CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>f</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</li> <li>B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</li> <li>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</li> <li>EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> <li>EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> <li>CMCCT</li> <li>CSC</li> <li>CMCCT</li> <li>CSC</li> <li>CMCCT</li> </ul>

1º BACHARELATO			
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> <li>· b</li> <li>· c</li> <li>· i</li> <li>· m</li> <li>· ñ</li> <li>· p</li> </ul>	B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Saídas profesionais.	B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física	EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios. <b>CC: CSC</b>  EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións de portivas. <b>CC: CSC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· a</li> <li>· b</li> <li>· c</li> <li>· h</li> <li>· m</li> <li>· n</li> <li>· ñ</li> <li>· o</li> </ul>	B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. <b>CC: CSIEE</b>  EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. <b>CC: CSIEE</b>  EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo. <b>CC: CSIEE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· a</li> <li>· b</li> <li>· c</li> <li>· h</li> <li>· m</li> <li>· ñ</li> <li>· o</li> </ul>	B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.	B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. <b>CC: CSC</b>  EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. <b>CC: CSC</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· b</li> <li>· d</li> <li>· e</li> <li>· f</li> <li>· g</li> <li>· l</li> <li>· m</li> <li>· ñ</li> </ul>	B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. <b>CC: CD e CCL</b>  EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. <b>CC: CD e CCL</b>

1º BACHARELATO			
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> b</li> <li><input type="checkbox"/> d</li> <li><input type="checkbox"/> m</li> <li><input type="checkbox"/> n</li> <li><input type="checkbox"/> ñ</li> <li><input type="checkbox"/> p</li> <li><input type="checkbox"/></li> </ul>	B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.	EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. <b>CC: CCEC</b>  EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva. <b>CC: CCEC</b>  EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo. <b>CC: CCEC</b>

1º BACHARELATO			
Bloque 3. Actividade física e saúde			
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. B3.3. Alimentación e actividade física. B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.	B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándose cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. <b>CC: CMCCT</b>  EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. <b>CC: CMCCT</b>  EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. <b>CC: CMCCT</b>  EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.

			<b>CC: CMCCT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ i</li> <li>▪ l</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<p>B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</p> <p>B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p> <p>B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p> <p>B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</p> <p>B3.9. Plan persoal de condicionamento físico orientado á saúde.</p> <p>B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</p>	<p>B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas</p>	<p>EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. <b>CC: CMCCT</b></p> <p>EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora. <b>CC: CMCCT</b></p> <p>EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. <b>CC: CMCCT</b></p> <p>EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. <b>CC: CMCCT</b></p> <p>EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado. <b>CC: CMCCT</b></p> <p>EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. <b>CC: CMCCT</b></p>

<b>1º BACHARELATO</b>			
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>			
<b>OBX.</b>	<b>CONTIDOS</b>	<b>CRITERIOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAXE COMPETENCIA CLAVE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ p</li> </ul>	<p>B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</p> <p>B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</p> <p>B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. <b>CC: CSC, CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ m</li> <li>▪ p</li> </ul>	<p>B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</p>	<p>B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.</p>	<p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén. <b>CC: CSC, CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. <b>CC: CSC, CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p> <p>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes. <b>CC: CAA e CSIEE</b></p>

## 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:

<b>Contidos mínimos</b>
<b>1º ESO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· As capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>· Métodos básicos de adestramento da flexibilidade. Coñecemento de estiramientos básicos.</li> <li>· Realizar correctamente un quecemento xeral.</li> <li>· A frecuencia cardíaca: cómo se toma, relación coa intensidade, frecuencia cardíaca de traballo.</li> <li>· Ergonomía e hixiene postural: actitude postural, uso correcto da mochila, posición correcta de estudo.</li> <li>· Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr.</li> <li>· Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica individual floorball, baloncesto, balonmán: diferentes tipos de toques e pases de forma individual, e con distancia de seguridade por mor da pandemia.</li> <li>- Táctica: xogar en superioridade sen perder o balón ou bola pasando e cortando, ocupando espazos libres Non se traballará a defensa pois é necesario manter a distancia de seguridade (1,5 mt) adaptando a normativa.</li> </ul> </li> <li>· Deportes de cancha dividida:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica individual de Bádminton e voleibol.</li> <li>· Táctica: aplicar os xestos técnicos aprendidos en situación de xogo. Conseguir obter ventaxa a través da lectura da colocación do seu adversario.</li> <li>- Deporte alternativo: Kimball. Coñecer as normas e xogar respectándoas comprendendo a esencia táctica do deporte.</li> </ul> </li> <li>· Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade a partir do aerobic e step. E aprendizaxe de rutinas de yoga que axuden a mellorar a conciencia corporal, relaxación e o equilibrio e flexibilidade.               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Execución dunha coreografía sinxela .</li> <li>Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga.</li> </ul> </li> </ul>
<b>2º ESO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· As capacidades físicas básicas e coordinativas, adaptación, frecuencia cardíaca (control de intensidade), métodos básicos de adestramento da resistencia aeróbica e da forza resistencia.</li> <li>· Realizar correctamente un quecemento xeral así como una rutina de estiramientos.</li> <li>· Ergonomía e hixiene postural: o calzado, a faixa abdominal, posición correcta para agacharse, erguerse e coller pesos.</li> <li>· Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr.</li> <li>· Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica individual floorball, baloncesto, balonmán: diferentes tipos de toques e pases de forma individual, e con distancia de seguridade por mor da pandemia.</li> <li>- Táctica: xogar en superioridade sen perder o balón ou bola pasando e cortando, ocupando espazos libres Non se traballará a defensa pois é necesario manter a distancia de seguridade (1,5 mt) adaptando a normativa.</li> </ul> </li> <li>· Deportes de cancha dividida:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnica individual de Bádminton e voleibol.</li> <li>· Táctica: aplicar os xestos técnicos aprendidos en situación de xogo. Conseguir obter ventaxa a través da lectura da colocación do seu adversario.</li> <li>Deporte alternativo: Kimball. Coñecer as normas e xogar respectándoas comprendendo a esencia táctica do deporte.</li> </ul> </li> <li>· Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade a partir do aerobic e step. E aprendizaxe de rutinas de yoga que axuden a mellorar a conciencia corporal, relaxación e o equilibrio e flexibilidade.               <ul style="list-style-type: none"> <li>· Execución dunha coreografía sinxela .</li> <li>Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga.</li> </ul> </li> </ul>

**3º 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). Métodos básicos de adestramento da forza resistencia.
- Ergonomía e hixiene postural: abdominais, espalda.
- Primeiros auxilios: Realización do protocolo de RCP, coñecemento de posicións de espera, primeiras intervencións ante lesións e accidentes máis frecuentes . Utilización dun DESA, desfibrilador externo.
- Alimentación e actividade física: hidratación, sistemas metabólicos de obtención de enerxía, riscos.
- Muller e deporte: realización dun traballo de investigación coa prensa, sobre muller e deporte e analizar e reflexionar sobre os estereotipos e prexuízos existentes neste tema.
- Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr e xestiformas específicas de lanzamentos e saltos do atletismo.
- Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:
  - Técnica individual, baloncesto, fútbol-sala,béisbol: diferentes tipos de toques e pases de forma individual, e con distancia de seguridade por mor da pandemia.
  - Táctica: xogar en superioridade sen perder o balón ou bola pasando e cortando, ocupando espazos libres Non se traballará a defensa pois é necesario manter a distancia de seguridade (1,5 mt) adaptando a normativa.
- Deportes de cancha dividida:
  - Técnica individual de tenis
  - Táctica: aplicar os xestos técnicos aprendidos en situación de xogo. Conseguir obter ventaxa a través da lectura da colocación do seu adversario.
- Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade traballando con combas.
- Execución dunha coreografía sinxela .a través do traballo con combas.
- Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga.

**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.
- 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.
- Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr e xestiformas específicas de lanzamentos e saltos do atletismo.
- Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:
  - Técnica individual baloncesto, béisbol: diferentes tipos de toques e pases de forma individual, e con distancia de seguridade por mor da pandemia.
  - Táctica: xogar en superioridade sen perder o balón ou bola pasando e cortando, ocupando espazos libres Non se traballará a defensa pois é necesario manter a distancia de seguridade (1,5 mt) adaptando a normativa.
- 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: Kimball. Coñecer as normas e xogar respectándoas comprendendo a esencia táctica do deporte.
- Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade traballando con combas.
- Execución dunha coreografía sinxela .a través do traballo con combas.
- Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga.

**1º BACHARELATO**

- Condición física e saúde: capacidades físicas e coordinativas. 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 ....
- Deportes alternativos: Kimball. Coñecer as normas e xogar respectándoas comprendendo a esencia táctica do deporte.
  - Coreografía de combas
  - Hixiene postural na actividade física e noutros campos: Anatomía, GAP, ergonomía nas tarefas do fogar.
  - Alimentación: riscos (anorexia, bulimia, ortorexia). Crítica coa corporalidade, as presións da imaxe (vigorexia, doping...) Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr.
  - Deportes de cooperación oposición en cancha compartida:
- Técnica individual baloncesto: diferentes tipos de pases de forma individual, e con distancia de seguridade por mor da pandemia.
- Táctica: xogar en superioridade sen perder o balón ou bola pasando e cortando, ocupando espazos libres Non se traballará a defensa pois é necesario manter a distancia de seguridade (1,5 mt) adaptando a normativa.
  - 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.
  - Experimentación de actividades artístico- utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade a través das combas.
  - Execución dunha coreografía de combas.
  - Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga.

**6.3.- CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.**

<b>ITEMS DE AVALIACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
<b>Contidos conceptuais (SABER/COÑECER)</b>	20%
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Exame e/ou traballos por proxectos a entregar.</li> <li>Traballos complementarios das unidades didácticas: Búsqueda de información, artigos.</li> <li>➤ Cando no apartado de contidos conceptuais, non houberse material de suficiente entidade para asignar esa puntuación, pasarase esa porcentaxe da nota ao apartado procedimental.</li> </ul>	2 ptos
<b>Contidos procedimentais (SABER FACER)</b>	60%
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Execución correcta do traballo plantexado na aula.</li> <li>· Test ou exames prácticos.</li> </ul>	6 ptos
<b>Contidos actitudinais (APRENDER A SER):</b>	20% (2 ptos)
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Hábitos de hixiene post-exercicio</li> <li>Unha escala ordinal valorara aspectos actitudinais coma: respecto, esforzo, axuda, interés, comunicación.</li> <li>· 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 .</li> </ul>	2 ptos

<b>ALUMNADO LESIONADO</b>	
Traballos teóricos de clase	40%
Exame ou traballo teórico final	60%

<b>CONVOCATORIA EXTRAODINARIA</b>	
Procedimental: traballos ou probas físicas	40%
Conceptual: Con exame teórico	60%



#### 6.4.- PROCEDEMENTOS 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.

	Excelente	10	Moi bo	8	Bo	6	Regular	4	Deficiente	2	Moi deficiente	0
<b>Indicador de avaliación 1</b> Descripción												
<b>Indicador de avaliación 2</b> Descripción												
<b>Indicador de avaliación 3</b> Descripción												
<b>Indicador de avaliación 4</b> Descripción												
<b>Indicador de avaliación 5</b> Descripción												
<b>Indicador de avaliación 6</b> Descripción												

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.

## 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 ríxida 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 necesidades 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 TRABAJO 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. Isto faise extensible a aqueles que teñan suspensa a materia por cuestión de actitude.
- ✓ Aquellos alumnos/as que non superen os contidos teóricos farán un exame de recuperación dos mesmos ou elaborarán traballos teóricos.
- ✓ Aquellos 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

##### 1º ESO

- As capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- Métodos básicos de adestramento da flexibilidade. Coñecemento de estiramientos básicos.
- Realizar correctamente un quecemento xeral.
- A frecuencia cardíaca: cómo se toma, relación coa intensidade, frecuencia cardíaca de traballo.
- Ergonomía e hixiene postural: actitude postural, uso correcto da mochila, posición correcta de estudo.

- Execución dunha coreografía sinxela .
- Deportes cancha dividida: diferentes tipos de saques e pases de voleibol e bádmiton.
- Deportes cancha compartida: toques de fútbol, entrada a canasta tiro de baloncesto.

### 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, plsición correcta para agacharse, erguerse e coller pesos.

Execución dunha coreografía sinxela .

- Deportes cancha dividida: diferentes tipos de saques e pases de voleibol e bádmiton.
- Deportes cancha compartida: toques de fútbol, entrada a canasta tiro de baloncesto.

### 3º 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). Métodos básicos de adestramento da forza resistencia.
- Ergonomía e hixiene postural: abdominais, espalda.
- Primeiros auxilios. RCP básica, primeiros auxilios en lesions e accidentes máis habituais.
- Alimentación e actividade física: hidratación, sistemas metabólicos de obtención de enerxía, riscos

Execución dunha coreografía sinxela .

- Deportes cancha dividida: diferentes tipos de saques e pases de voleibol e bádmiton.
- Deportes cancha compartida: toques de fútbol, entrada a canasta tiro de baloncesto.

### 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.

Execución dunha coreografía sinxela .

- Deportes cancha dividida: diferentes tipos de saques e pases de voleibol e bádmiton.
- Deportes cancha compartida: toques de fútbol, entrada a canasta tiro de baloncesto.

**1º BACHARELATO**

- Condición física e saúde: capacidades físicas e coordinativas. Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional.
- Posta en práctica dun plan de adestramento: carga (intensidade, volume, frecuencia, tipo de actividade) principios básicos de adestramento: Plan 21 días para...
- Executar unha coreografía de aeróbic.
- Hixiene postural na actividade física e noutros campos: Anatomía, GAP, ergonomía nas tarefas do fogar.
- Alimentación: riscos (anorexia, bulimia, ortorexia). Crítica coa corporalidade, as presións da imaxe (vigorexia, doping...)
- Deportes cancha dividida: diferentes tipos de saques e pases de voleibol e bádmiton.
- Deportes cancha compartida: toques de fútbol, entrada a canasta tiro de baloncesto.

**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 curso, 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 interdiscipliniedade e os temas transversais sempre que sexa posible.

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

- ↳ Partir do nivel de desenrolo 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 desenvolvido 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.
- complementariaseextraescolares as cales veremos máis adiante.

No tocante as **extratexias** na práctica buscaremos que sexan maioritariamente globala 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 aerobic, ... que polo seu aspecto técnico, a alta organización así como a súa dificultade requiren de estratexias de carácter analítico.

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 fomentaremo-lo traballo individual (en actividades de coordinación, relaxación, aeróbic...) 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  
 Mediciniais: 15

### Raquetas:

Tenis de mesa: 7, e unha bolsa de pelotas  
 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 dúas bólas.

4 Tabas  
 10 Sacos de rafia  
 2 gomas  
 1 sogá  
 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 renovados: 8  
 1 Potro  
 1 Plinton  
 1 mesa alemana Espaldeiras  
 renovadas Colchonetas: 21.  
 + 1 esterilla

### **Outro material:**

1 sábana, que serve de pantalla para o teatro de sombras.  
 2 postes de aluminio.  
 BOMBÍN eléctrico. 1 manual ao que lle falta a goma de inflado.  
 Radio con lector de cd: 1  
 Conos 4 normais, 7 normales agujeros, 6 pequenos, 37 pequenos.  
 Aros: 10.  
 Redes: 3 de voleibol, 2 de Bámbinton.  
 Cinta para marcar campos.  
 Cronómetros: 5  
 1 cinta métrica de 20 m.  
 Petos: 10 verdes, 5 vermellos, 6 brancos, 6 azuis.  
 Mesas de tenis de mesa: 3  
 3 valos baixiños, 5 valos regulables en altura.  
 Redes portabalóns.  
 1 disco de lanzamento de 1,5 Kg.  
 2 pelotas con peso de 500 gr.  
 3 bandas de latex de distintas resistencias.

### **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 días 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 UD 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 .

14.1.- Actividades complementarias e extraescolares.		
CURSOS	ACTIVIDADE	DATAS
Todo o alumnado	✓ Xornada de xogos populares- Magosto	Primeiro trimestre
4º ESO	✓ Xornadas de iniciación ao surf, na praia de Patos, co club Prado surf. Irase facendo unha ruta de sendeirismo ata a praia de Patos.	Primeiro trimestre
1º Bach.	✓ Escalada, no Galiñeiro. No sector Cornus Norte. Realizarase con especialistas do club montañeiros celtas.	No primeiro ou Terceiro trimestre.
3º-4º e 1º Bach.	✓ Realización dunha xornada de tenis nas instalacións do club Ureca no Segundo trimestre	Segundo 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.



## 14.2.- Outras actividades complementarias e extraescolares

- 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. E no entorno do pavillón municipal, sairase a realizar actividade física ao paseo de Praia América e a praia, así coma rutas de sendeirismo cercanas ao pavillón, así como a realización de actividade física nas canchas de tenis do club Ureca

## 15. MATERIAIS PARA A INCLUSIÓN DO ALUMNADO, NO PLAN DE CONVIVENCIA.

Para o alumnado que estea cursando 1º e 2º de ESO e estea expulsado, achégase o seguinte material sobre xogos populares, que se atopará no enlace seguinte:

<https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1425993152/contido/R-E-CREO%20O%20RECREO%20GALEGO/index.html>

Deberán seleccionar algún xogo popular e realizar un traballo sobre o mesmo. E de ser o caso, ensinarlo aos compañeiros/as na aula ou no patio .

Para o alumnado que estea cursando 3º e 4º da ESO e 1º de Bacharelato e estea expulsado achégase o seguinte material sobre os Bolos tradicionais galegos, que se atopará no enlace seguinte:

[https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1481551054/contido/bolos\\_tradicionais\\_galegos/index.html](https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1481551054/contido/bolos_tradicionais_galegos/index.html)

O alumnado terá que ler o apartado de modalidades, e realizar as actividades de avaliación, que se inclúen neste material.

A continuación centrarse no apartado de Bolos Celtas Val Miñor, e participar na organización dos bolos celtas no campo do instituto, no recreo para os compañeiros e compañeiras do centro.

Por último, susceptible de ser utilizado **por todo o alumnado**, existe no servidor de recursos do centro. ( <http://10.56.108.250/recursos> ) Un contido sobre Valores no deporte, que

precisamente a este alumnado en concreto, expulsado, lle pode axudar a mellorar as súas habilidades sociais, valores e crecemento moral. No que atoparán moito material, co que interactuar, libremente e en concreto no apartado “recursos” deste traballo disporán de artigos de prensa que lles poden facer reflexionar. Terán que seleccionar algúns destes artigos para a súa lectura e reflexión. Da que deixarán constancia por escrito.

A Xefa do departamento de educación física:

**ASDO: Adela Miras Calvo.**

DNI nº: 33295923L