

EXTRACTO-RESUMO DALGÚNS PUNTOS DA PROGRAMACIÓN

5.- TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS.

SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS. CONCRECIÓN CURRICULAR.

| 5.1. Temporalización de 1º de ESO | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º trimestre | 2º trimestre | 3º trimestre |
| <ul style="list-style-type: none"> · Condición física e saúde: Capacidades físicas básicas. Quecemento xeral. Frecuencia cardíaca (intensidade, zona de actividade). Catálogo estiramentos. · Bádminton · Shuttleball · Yoga · Proxectos: "Stretching" "How to carry a backpack" | <ul style="list-style-type: none"> · Floorball · Lacrosse · Step · Aeróbic · Yoga · Proxectos: " Lacrosse: Basic rules" " Improve your skills through a game" | <ul style="list-style-type: none"> · Tenis · Fútbol-tenis · Multideporte: técnica individual voleibol, baloncesto, fútbol. Táctica adaptada á situación sanitaria. · Malabares · Proxecto: |
| 5.2. Temporalización de 2º de ESO | | |
| 1º trimestre | 2º trimestre | 3º trimestre |
| <ul style="list-style-type: none"> · Condición física e saúde. Zona de actividade. Catálogo de quecementos. Capacidades físicas básicas. · Bádminton · Shuttleball · Yoga | <ul style="list-style-type: none"> · Floorball · Lacrosse · Step · Aeróbic · Yoga | <ul style="list-style-type: none"> · Tenis · Fútbol-tenis · Multideporte: técnica individual voleibol, baloncesto, fútbol. Táctica adaptada á situación sanitaria. · Malabares |
| 5.3. Temporalización de 3º de ESO | | |
| 1º trimestre | 2º trimestre | 3º trimestre |
| <ul style="list-style-type: none"> · Condición física e saúde. Adestramento (programa básico de mellora). Capacidades físicas e coordinativas. Beneficios e riscos da práctica de actividade física. · Bádminton · Shuttleball · Yoga | <ul style="list-style-type: none"> · Primeiros auxilios · Floorball · Lacrosse · Step · Aeróbic · Yoga | <ul style="list-style-type: none"> · Tenis · Fútbol-tenis · Multideporte: técnica individual voleibol, baloncesto, fútbol. Táctica adaptada á situación sanitaria. · Malabares |
| 5.4. Temporalización de 4º de ESO | | |
| 1º trimestre | 2º trimestre | 3º trimestre |
| <ul style="list-style-type: none"> · Condición física e saúde. Plan de adestramento. Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional. · Bádminton · Shuttleball · Yoga | <ul style="list-style-type: none"> · Primeiros auxilios · Floorball · Lacrosse · Step · Aeróbic · Yoga · Inicio do reto 21 días para... | <ul style="list-style-type: none"> · Tenis · Fútbol-tenis · Multideporte: técnica individual voleibol, baloncesto, fútbol. Táctica adaptada á situación sanitaria. · Reto 21 días para... |

| 5.5. Temporalización de 1º Bacharelato | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º trimestre | 2º trimestre | 3º trimestre |
| <ul style="list-style-type: none"> · Condición física e saúde. Plan de adestramento. Probas físicas de acceso a estudos ou de carácter profesional. · Adestramento específico de força resistencia e resistencia aeróbica. · Bádminton · Shuttleball · Yoga | <ul style="list-style-type: none"> · Floorball · Lacrosse · Step · Aeróbic · Yoga · Inicio do reto 21 días para... | <ul style="list-style-type: none"> · Tenis · Fútbol-tenis · Multideporte: técnica individual voleibol, baloncesto, fútbol. Táctica adaptada á situación sanitaria. · Reto 21 días para... |

A lo largo del curso trabajarse la educación en valores, en las siguientes temáticas:

Xogo limpo, violencia no deporte

Beneficios de la actividad física y actividades de riesgo para la salud (doping, sedentarismo, tabaco, alcohol).

Rompiendo estereotipos.

Deporte en discapacitados y valores de superación y esfuerzo.

Na **hora de ler**, a través de artículos de prensa propuestos, para el conocimiento a reflexión y a acción y movilización crítica.

En **datas significativas**, como el día de la mujer, la semana de la prensa,... farase un trabajo más profundo engadiendo además de artículos de prensa, materiales audiovisuales.

De forma **transversal** a lo largo del curso, utilizando estrategias concretas (reflejadas en esta programación en metodología) o aprovechando la situación real de práctica que ordena el diario.

Realizaremos trabajo por proyectos en coordinación con la área de inglés en los cursos de 1º de ESO.

E realizaremos un proyecto transversal a lo largo del curso intentando incrementar el tiempo en movimiento del alumnado tanto en los períodos de lección como en los desplazamientos del instituto al hogar, a través del programa Re-creo o re-creo que este año tendrá que adaptarse a la situación COVID, y la iniciativa "Al instituto: rodando o caminando". Explicadas en la convocatoria del contrato programa en el que participa la área de Educación Física.

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

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

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

| Contidos mínimos | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1º ESO | |
| <ul style="list-style-type: none">· As capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.· Métodos básicos de adestramento da flexibilidade. Coñecemento de estiramentos básicos.· Realizar correctamente un quecemento xeral.· A frecuencia cadíaca: cómo se toma, relación coa intensidade, frecuencia cardíaca de traballo.· Ergonomía e hixiene postural: actitude postural, uso correcto da mochila, posición correcta de estudo.· Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr.· Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:- Técnica individual Lacrosse, floorball, baloncesto, fútbol: 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 Bádminton, tenis, shuttleball, fútbol-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-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.· Execución dunha coreografía sinxela . . Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga. | |
| <ul style="list-style-type: none">· As capacidades físicas básicas e coordinativas, adaptación, frecuencia cardíaca (control de intensidade), métodos básicos de adestramento da resistencia aeróbica e da forza resistencia.· Realizar correctamente un quecemento xeral así como una rutina de estiramentos.· Ergonomía e hixiene postural: o calzado, a faixa abdominal, posición correcta para agacharse, erguerse e coller pesos.· Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr.· Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:- Técnica individual Lacrosse, floorball, baloncesto, fútbol: 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 Bádminton, tenis, shuttleball, fútbol-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-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade a partir do aerobic e step· Execución dunha coreografía sinxela . . Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga. | 2º ESO |

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 posicíons de espera, primeiras intervencións ante lesions e accidentes más 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 prexuzos existentes neste tema.
- Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr.
- Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:
- Técnica individual Lacrosse, floorball, baloncesto, fútbol: 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 Bádminton, tenis, shuttleball, fútbol-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-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade a partir do aerobic e step.
- Execución dunha coreografía sinxela .
- 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 actividad) principios básicos de adestramento. A través do reto 21 días para
- Ergonomía e hixiene postural: programa de tonificación, flexibilización de desequilibrios musculares.
- Primeiros auxilios, lesíons más frecuentes na actividade física. Utilización do DESA.
- Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr.
- Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:
- Técnica individual Lacrosse, floorball, baloncesto, fútbol: 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 Bádminton, tenis, shuttleball, fútbol-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 partir do aerobic expresivas e step.
- Execución dunha coreografía sinxela .
- 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: Lacrosse, floorball
- 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...) Habilidades atléticas básicas: lanzar, saltar, correr.
- Iniciación multideporte de deportes de cooperación oposición en cancha compartida:
- Técnica individual baloncesto, fútbol: 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 Bádminton, tenis, shuttleball, fútbol-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 partir do aerobic expresivas e step.
 - Execución dunha coreografía sinxela .
 - Respiración, relaxación, conciencia corporal a través do loga.

6.3.- CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.

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

| ALUMNADO LESIONADO | |
|---------------------------------|-----|
| Traballos teóricos de clase | 40% |
| Exame ou traballo teórico final | 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 descriptivas 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 probas 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

Probas 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 |
|-----------------------------------------|-----------|----|--------|---|----|---|---------|---|------------|---|----------------|---|
| Indicador de avaliação 1 Descripción | | | | | | | | | | | | |
| Indicador de avaliação 2 Descripción | | | | | | | | | | | | |
| Indicador de avaliação 3 Descripción | | | | | | | | | | | | |
| Indicador de avaliação 4 Descripción | | | | | | | | | | | | |
| Indicador de avaliação 5 Descripción | | | | | | | | | | | | |
| Indicador de avaliação 6 Descripción | | | | | | | | | | | | |

Unha rúbrica é unha escala descriptiva de valoración dos indicadores ou estándares de aprendizaxe, que están formulados a partir dos criterios de avaliação 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.