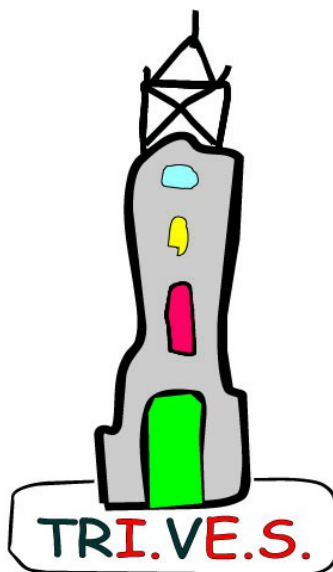


IES XERMÁN ANCOCHEA QUEVEDO



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DO
DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO:2019-20

Xefe de departamento**Diego Cimadevila Louzao**

Materias	Curso e grupo	Nº horas
Educación Física	1º ESO	2
Educación Física	2º ESO	2
Educación Física	3º ESO	2
Educación Física	4º ESO	2
Educación Física	1º BACH	2

Índice

I. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.....	5
II. PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN.....	8
INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	8
III. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA (ESO).....	12
CONTRIBUCIÓN DA ÁREA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE E TRANVERSALIDADE.....	12
OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA.....	14
BLOQUES DE CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE DA ESO.....	16
PROCEDEMENTOS PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL.....	18
PROCEDEMENTOS PARA A CUALIFICACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.....	19
PROGRAMAS ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS PARA O ALUMNADO REPETIDOR.....	19
CONTRIBUCIÓNS AOS DIFERENTES PROXECTOS DE CENTRO (TICS, LECTOR, PLAN DE CONVIVENCIA)	19
NIVEL: 1º ESO.....	21
RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES.....	21
TEMPORALIZACIÓN.....	24
AVALIACIÓN: PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS.....	25
METODOLOXÍA DIDÁCTICA.....	28
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	29
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES.....	31
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	32
NIVEL: 2º ESO.....	33
RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES.....	33
TEMPORALIZACIÓN.....	38
AVALIACIÓN: PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS.....	38
METODOLOXÍA DIDÁCTICA.....	42
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	43
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES.....	45
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	46
NIVEL: 3º ESO.....	47
RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES.....	47
TEMPORALIZACIÓN.....	52
AVALIACIÓN: PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS.....	53
METODOLOXÍA DIDÁCTICA.....	56
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	57
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES.....	59
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	60

NIVEL: 4º ESO.....	61
RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES.....	61
TEMPORALIZACIÓN.....	66
AVALIACIÓN: PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS.....	67
METODOLOXÍA DIDÁCTICA.....	70
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	71
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES.....	73
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	74

IV. BACHARELATO.....75

NIVEL: 1º BACHARELATO.....	75
CONTRIBUCIÓN DA ÁREA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE E TRANSVERSALIDADE.....	75
OBXECTIVOS DO BACHARELATO.....	76
BLOQUES DE CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE PARA O 1º DE BACHARELATO.....	77
RELACIÓN ENTRE OBXECTIVOS TRABALLADOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS MÁIS SALIENTABLES.....	78
TEMPORALIZACIÓN.....	83
AVALIACIÓN : PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS.....	84
METODOLOXÍA DIDÁCTICA (INCIDINDO NO IMPULSO DA AUTONOMÍA PERSOAL).....	87
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	88
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES.....	89
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	91

V. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....92

ANEXOS: INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE POR CURSO.....	93
---	----

I. **Introdución e contextualización**

INTRODUCCIÓN

Na sociedade actual séntese, cada vez máis, a necesidade de incorporar á cultura e á educación aqueles coñecementos que, relacionados co corpo e coa actividade motriz, contribúen ó desenvolvemento persoal e a unha mellora na calidade de vida. Por outra parte, o actual estilo de vida, de carácter sedentario require ademis 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.

O departamento de Educación Física imparte, como xa citamos, ensinanzas na educación secundaria obrigatoria, e en primeiro de bacharelato. A Educación Física na educación secundaria obrigatoria toma como eixos o corpo e o movemento, para contribuír ó desenvolvemento funcional do alumno e á cooperación nun proxecto global que se articula como integrador e que se fai explícito nos obxectivos xerais da etapa. Así, entre as orientacións básicas a desenvolver en esta etapa están as referidas a unha Educación Física para o coidado e 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, de adversario ou colectivas. No bacharelato, a Educación física está orientada a profundar e perfeccionar o coñecemento do propio corpo e das súas posibilidades motrices. Este proceso formativo oriéntase arredor de dous eixos: a mellora da saúde e o perfeccionamento de habilidades específicas deportivas e de ritmo e expresión, para o disfrute activo do tempo libre. Tendo en conta as finalidades atribuídas ao bacharelato, este proceso debe contribuír tamén a consolidar a autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motrices.

CONTEXTUALIZACIÓN.

A Pobra de Trives é un municipio español, situado na provincia de Ourense. Foi un importante centro de reunión da nobreza galega (xunto á illa de A Toxa) durante o século XIX. Ata a década de 1970 foi un importante núcleo da provincia de Ourense, destacando por enriba de vilas ourensás como O Barco de Valdeorras ou Carballiño. A súa perda de habitantes foi notoria na última década, sobre todo a partir da remodelación de estradas,

resultando que a estrada N-120 (que une Logroño co porto de Vigo) variou o seu trazado polo veciño municipio lucense de Monforte de Lemos.

Xeografía

Pobra de Trives sitúase nas estribacións occidentais da Serra de Queixa, que superan os 1.500 m (Cabeza dos Bois con 1.707 msnm, a Chaira de Maceda con 1.685 msnm, e Cabeza de Manzaneda con 1.770 msnm). O terreo baixa cara ao oeste e cara ás ribeiras do río Bibey, formando vales estreitos e encaixados con grandes desniveis. O Bibey é o afluente máis importante do río Sil. Nace na Serra Segundera, no municipio zamorano de Porto de Sanabria a 1.840 m de altitude e constitúe case todo o limite norte do concello. Dende a súa marxe esquerda desembocan nel o río Navea e o San Lázaro, o Cabalar e o Fiscaíño, que o fan, en forma de fervezas.

Nas partes altas predomina un clima de montaña e nos vales é case mediterráneo. Os invernos son duros e longos (9 °C) e os veráns mornos (15 °C en xullo). As precipitacións aumentan coa altura e van dos 874 mm do fondo do val aos case 2.000 mm das montañas.

Historia

Existe no municipio trivés restos de castros, a maioría romanizados: Civida, Castro, Castelo, Las Cigadoñas, etc. Os poboadores eran os tiburios, cuxa capital se chamaba Nemetóbriga e que pode corresponder a Trives Viejo ou Ponte Navea.

A Vía XVIII do Itinerario de Antonino (de Bracara Augusta ata Asturica Augusta), coñecida como Vía Nova, entraba por Ponte Navea, atravesaba Trives Viejo, Ponte Cabalar, Mendoya, e saía do municipio pola ponte sobre o río Bibey, construído en época do emperador hispalense Trajano.

A comezos da Idade Media, a maioría das terras pertencían ao Conde de Lemos. Nesa altura, construíronse varios eremitorios e cenobios, como o bieito de San Salvador de Sobrado de Trives, situado na localidade homónima.

Economía

A actividade económica do municipio baséase principalmente no sector de servizos (turismo rural e de montaña), na agricultura/gandaría e o comercio/hostalaría.

TURISMO RURAL E DE MONTAÑA: Neste ámbito é de destacar o complexo hoteleiro de Cabeza Grande de Manzaneda e a súa estación invernal, a única da Comunidade Autónoma de Galicia. Abundan os bares/restaurantes, casas de turismo rural (antigos pazos e casas grandes) e existen dous cámpings. A orografía, beleza paisaxística, clima e vexetación fan da bisbarra un lugar perfecto para o descanso e o desfrute da natureza.

AGRICULTURA E GANDARÍA: O sector primario (agrícola e gandeiro) é outro dos principais piares económicos da bisbarra. Entre os cultivos destaca o da castaña e o do mel. En canto á produción gandeira destaca a ovina/caprina, vacún e porcino. Practicamente todas as familias crían porcos para consumo propio (matanza). Esta produción propia de porco xunto cos pequenos hortos familiares fan que cun pequeno soldo e/ou pensión poida vivir unha familia.

COMERCIO E HOSTALERIA: Entre os comercios destacan as confeitariás/panadaría que venden o famoso produto típico gastronómico desta localidade: a bica. A bica é unha rica sobremesa autóctona, dentro da variada gastronomía trivesa, que se fai con masa de pan, manteiga de vaca cocida, ovos, azucre, canela e fariña tamizada. Era práctica habitual que cada visitante antes de irse se levase para consumo propio ou regalar unha bica. En canto ao sector hostaleiro a localidade conta con numerosos bares/restaurantes en proporción aos habitantes cos que conta.

FUNCIONARIOS E PENSIONISTAS: Ao ser un centro comarcal existen un amplo número de funcionarios (educación, sanidade, etc.) Moitos triveses víronse obrigados a deixar a súa terra en busca de traballo. Cando alcanzan a idade de xubilación regresan ao seu pobo natal e gozan os últimos anos da súa vida.

A creación de postos de traballo na bisbarra é baixa. Entre as empresas privadas que crean traballo destaca unha das principais eléctricas do país que explota varios centros de produción eléctrica (abundantes encoros/pantanos na bisbarra) dando traballo a un número importante de persoas da bisbarra.

Durante os meses de xullo, agosto e setembro a poboación incrementa considerablemente o seu número de habitantes xa que regresan de vacacións fillos e netos de triveses repartidos por todo o mundo. Se non fose por este motivo veríanse obrigados a pechar varios comercios e negocios de hostalaría.

II. Procedemento de avaliación da programación

Durante o ano académico farase un seguimento semanal da programación, e ó final de cada avaliación farase unha valoración en tanto por cento de unidades dadas con respecto ás programadas no trimestre. En reunión de departamento, se fose preciso, acordarase unha solución para poder impartir toda a programación prevista. Todos estes datos deberán ser tidos en conta para a elaboración da programación da materia para o seguinte ano académico.

INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

No deseño deste apartado da programación utilizamos como referencia o artigo referido á avaliación docente de Julio Nando Rosales recollido na Revista Supervisión 21, no31, febreiro de 2014, ISSN 1886-5895.

Para a análise do proceso de ensino e práctica docente distinguimos cinco ámbitos:

- 1) Motivación por parte do profesor cara a aprendizaxe dos alumnos.
- 2) Planificación da programación didáctica
- 3) Estrutura e cohesión no proceso de ensinanza/aprendizaxe
- 4) Seguimento do proceso de ensinanza/aprendizaxe
- 5) Avaliación do proceso.

1) MOTIVACIÓN POR PARTE DO PROFESOR CARA A APRENDIZAXE DOS ALUMNOS/AS INDICADORES VALOR PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

Motivación inicial dos alumnos:

1. Presento ó principio de cada sesión un plan de traballo, explicando a súa finalidade.
2. Comento a importancia do tema para as competencias e formación do alumno/a.
3. Deseño situacións introdutorias previas ó tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas...).
4. Relaciono os temas da materia con acontecementos da actualidade.

Motivación durante o proceso:

5. Manteño o interese do alumnado partindo das súas experiencias, cunha linguaxe clara e adaptada.
6. Dou información dos progresos conseguidos así como das dificultades atopadas.
7. Relaciono con certa asiduidade os contidos e actividades cos intereses e coñecementos previos dos alumnos/as.

Presentación dos contidos:

8. Reflexiono si os contidos son os indicados para o alumno/a
9. Estruturo e organizo os contidos dando unha visión xeral de cada tema (guións, mapas conceptuais, esquemas...).

02) PLANIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA INDICADORES VALOR PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

Compoñentes da Programación Didáctica:

1. Teño establecido que cada programación didáctica está estruturada por Unidades Didácticas
2. Realizo a programación didáctica da materia tendo como referencia o Proxecto Educativo do Centro.
3. Deseño a UD baseándome nas competencias clave que deben de adquirir los alumnos/as
4. Selecciono e secuencio os contidos da miña programación de aula en relación as características de cada grupo de alumnos/as
5. Analizo e deseño dentro da programación didáctica as competencias clave necesarias para a materia.
6. Planifico a miña actividade educativa de forma coordinada co resto do profesorado.
7. Sigo os criterios, procedementos e instrumentos de avaliación e autoavaliación que permiten facer o seguimento do progreso dos alumnos/as e comprobar o grao no que alcanzan as aprendizaxes.

Coordinación docente

8. Adopto estratexias e técnicas programando actividades en función dos obxectivos didácticos, en función das competencias clave, en función dos distintos tipos de contidos e en función das características dos alumnos.
9. Estou levando á práctica os acordos de departamento para avaliar as competencias clave así como os criterios de avaliación da materia.

3) ESTRUCTURA E COHESIÓN NO PROCESO ENSINO/APRENDIZAXE. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

Actividades no proceso

1. Deseño actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.

2. Proponho os alumno/as actividades variadas (de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de sínteses, de consolidación, de recapitulación, de ampliación e de avaliación).

3. Facilito a adquisición de novos contidos a través de diversas metodoloxías (lección maxistral, traballo cooperativo, traballo individual,...)

Estrutura e organización da aula

4. Distribúo o tempo adecuadamente: (breve tempo de exposición e o resto para as actividades que os alumnos realizan na clase).

5. Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos a utilizar..., controlando sempre o adecuado clima de traballo.

6. Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para a presentación dos contidos como para a práctica dos alumnos/as, favorecendo o uso autónomo por parte dos mesmos.

Cohesión co proceso de ensino/aprendizaxe

7. Comprobo, de diferentes modos, que os alumnos comprenden a tarefa que teñen que realizar, facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso, ...

8. Facilito estratexias de aprendizaxe: solicitar axuda, buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e aseguro a participación de todos/as.

4) SEGUIMIENTO DO PROCESO DE ENSINO/APRENDIZAXE. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

Seguimento do proceso de ensino-aprendizaxe:

1. Reviso e corrijo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fora da aula, adecúo os tempos, agrupamentos e materiais utilizados.

2. Proporciono información ó alumno sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e favorezo procesos de autoavaliación e coavaliación.

3. En caso de obxectivos insuficientemente acadados proponho novas actividades que faciliten a súa adquisición.

4. En caso de obxectivos suficientemente acadados, en curto espazo de tempo, proponho novas actividades que faciliten un maior grao de adquisición.

Contextualización do proceso.

5. Teño en conta o nivel de habilidades dos alumnos/ as, os seus ritmos de aprendizaxe, as posibilidades de atención, o grao de motivación, etc., e, en función deles, adapto os

distintos momentos do proceso ensino-aprendizaxe.

6. Coordínome con outros profesionais (profesores de apoio, PT, Equipos de Orientación Educativa e Psicopedagóxica, Departamentos de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos...

7. Adapto o material didáctico e os recursos ás características e necesidades dos alumnos realizando traballos individualizados e diferentes tipos de actividades e exercicios.

8. Busco e fomento interaccións entre profesor- alumno/a.

9. Os alumnos séntense responsables na realización das actividades.

10. Preparo traballo en grupo para analizar as interaccións entre os alumnos/as.

5) AVALIACIÓN DO PROCESO. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

Criterios de avaliación.

1. Aplico os criterios de avaliación acordo cas orientacións da Concreción Curricular.

2. Cada UD ten claramente establecido os criterios de avaliación.

3. Utilizo suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada á avaliación dos diferentes contidos.

4. Uso estratexias e procedementos de autoavaliación e coavaliación en grupo que favorezan a participación dos alumnos na avaliación.

Instrumentos de avaliación

5. Utilizo sistematicamente instrumentos variados de recollida de información (rexistro de observacións, ficha de seguimento, diario de clase...)

6. Corrixo e explico os traballos e actividades dos alumnos e, dou pautas para a mellora das súas aprendizaxes.

7. Utilizo diferentes técnicas de avaliación en función da diversidade de alumnos/as, das diferentes U.D., dos contidos...

8. Uso diferentes instrumentos de avaliación (probas orais, escritas, portafolios, rúbricas, observación directa...) para coñecer o seu rendemento académico.

9. Utilizo diferentes medios para informar a pais/nais, profesores e alumnos/as dos resultados da avaliación.

10. Utilizo os resultados da avaliación para modificar os procedementos didácticos e mellorar a miña intervención docente.

11. Realizo diferentes rexistros de observación para realizala avaliación.

Tipos de avaliación

12. Realizo unha avaliación inicial a principio de curso, para axustala programación, na que teño en conta o informe final do titor anterior, de outros profesores, etc...

Os aspectos recollidos nas listas expostas anteriormente serán valorados ao longo do curso. O resultado destas valoracións será recollido nas actas do departamento e/ou na memoria final, para así poder aplicar as modificacións que se estimen oportunas.

III. Educación secundaria obrigatoria (ESO)

CONTRIBUCIÓN DA ÁREA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE E TRANSVERSALIDADE

As **Competencias Clave** son “aquelas que tódalas persoas presisan para a súa realización e desenvolvemento persoal, así como para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego”.

A materia de E.F contribúe de xeito directo e claro á consecución das seguintes competencias Clave:

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.

Competencia en conciencia e expresións culturais (CCEC).

Dende a E.F e o seu currículo para a ESO, proporciónanse á hora de desenvolver contidos como os xogos tradicionais e populares e as actividades de expresión e bailes (creatividade, plasticidade e estética). Ademais, estas prácticas fomentan actitudes de respecto, tolerancia e responsabilidade.

Competencia en sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

Mediante estratexias metodolóxicas utilizando situacións motoras de carácter aberto que permitan o desenvolvemento da capacidade para tomar decisións de forma autónoma e o desenvolvemento da creatividade. Tamén no deseño e organización de

actividades físico-motoras de xeito autónomo e con actitudes de autosuperación e perseveranza.

Competencia sociais e cívica (CSC).

A través do desenvolvemento da educación en valores, como a responsabilidade individual e grupal, o traballo cooperativo, o diálogo ante o conflito, o respecto, poñerse no lugar do outro, etc.

Dende a E.F proporcionáanse coñecementos sobre o funcionamento do corpo, adquisición de hábitos saudables, capacidade para autoregular o esforzo, reflexión e actitude crítica cara aos estereotipos sociais, modas e consumos. Tamén adquire importancia o movemento no ámbito natural, a investigación no medio e o respecto a este, así como o desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde e a mellora da calidade de vida.

Competencia para aprender a aprender (CAA)

Dende as metodoloxías investigadoras: a conciencia das súas propias posibilidades e limitacións, a autoesixencia, a súa autonomía e iniciativa persoal, mediante tarefas que demanden do alumnado a toma de decisións e a posta en marcha dos mecanismos perceptivos, levando a cabo unha aprendizaxe significativa.

Dende a E.F proporcionáanse coñecementos sobre o funcionamento do corpo, adquisición de hábitos saudables, capacidade para autoregular o esforzo, reflexión e actitude crítica cara aos estereotipos sociais, modas e consumos. Tamén adquire importancia o movemento no ámbito natural, a investigación no medio e o respecto a este, así como o desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde e a mellora da calidade de vida.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

A través da codificación e decodificación de mensaxes na expresión do corpo e o seu movemento, no medio natural, nas actividades cooperativas, nas deportivas, no vocabulario propio dos xogos e deportes galegos. Tamén na verbalización durante as sesións, o diálogo entre compañeiros, en lecturas para completar aspectos dos contidos, etc.

Competencia dixital (CD).

Na materia de E.F utilizarase como recurso de ampliación de información, para o manexo de fontes e noticias na Rede con capacidade selectiva e crítica.

Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía

(CMCCT)

Mediante a secuencia de accións, as progresións, as dimensións, as magnitudes espaciais e temporais, as cargas de traballo (zona de actividade, pulso cardíaco...), formacións xeométricas en unidades didácticas como de crear figuras ou de expresión corporal.

A relación da Educación Física coas diferentes competencias clave é diferente en canto a intensidade. Así entendemos que a relación máis directa é coa competencia motriz, que aínda que non está considerada como clave si que é fundamental nesta materia, así como coas competencias numeradas como 4, 5, 6 e 7. Cas tres primeiras competencias a relación é menos directa.

Con respecto a capacidade e potencialidade transversal que ten a materia de Educación Física, esta promoverá a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos dereitos humanos, o respecto por igual aos homes e ás mulleres, e ás persoas con discapacidade, e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto ao Estado de dereito, o respecto e a consideración ás vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia. Buscarase prevención da violencia de xénero, da violencia contra as persoas con discapacidade, da violencia terrorista e de calquera forma de violencia, racismo ou xenofobia, incluído o estudo do Holocausto xudeu como feito histórico. Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA

DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia. Os obxectivos a acadar nesta etapa serán:

- 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.

BLOQUES DE CONTIDOS DA EDUCACIÓN FÍSICA E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE DA E.S.O.

Distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Esta distribución non determina métodos concretos; unicamente responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado atendendo á configuración cíclica do ensino da materia, construíndo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de

relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores e complexos. Tampouco implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas, adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque segundo trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque dos xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada curso serán concretados nas programacións didácticas, de xeito que cada centro docente poida determinalos en función das instalacións e dos recursos materiais dos que dispón, ademais das características do contorno onde se localiza. Estes contidos serán diferentes nos primeiros cursos, para que o alumnado poida iniciarse nunha grande variedade de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Nos últimos cursos estes contidos poderán ser perfeccionados sobre a base das aprendizaxes anteriores.

Como consecuencia de todo o anterior, establécese unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

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

PROCEDIMIENTO PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL

Para o desenvolvemento da avaliación inicial o profesor fará basicamente dúas probas de carácter sinxelo para avaliar o estado inicial dos alumnos e alumnas, do seguinte xeito:

1.- PROBA CONCEPTUAL: Poderáse empregar unha avaliación oral conxunta a través de preguntas grupais ou unha escrita individual, consistente en 10-20 preguntas tipo test e/ou cortas, para avaliar os contidos conceptuais supostamente acadados en cursos anteriores.

2.- PROBA DE EXECUCIÓN: Constará por unha parte de probas sinxelas de condición física e/ou probas que nos ofrezan un diagnóstico óptimo das habilidades motrices específicas da actividade deportiva/actividade física a desenvolver.

Estas probas realizaranse dentro das 3 primeiras semanas de clase, integradas dentro da primeira unidade didáctica de cada curso.

PLAN DE TRABAJO PARA A RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDENTES

O alumnado coa materia de EF pendente do curso anterior contará con un plan de traballo a realizar trimestralmente. Este constará de diferentes traballos teóricos e/ou teórico-prácticos que o docente explicará e supervisará durante cada unha das avaliacións.

PROCEDIMIENTO PARA A CUALIFICACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES

Tendo en conta o carácter progresivo da materia de E.F. durante a E.S.O e o primeiro curso de Bach, aqueles alumnos que superen a materia acadando os estándares establecidos nese nivel educativo, serán avaliados positivamente (coa calificación de 5) dos niveis educativos que os preceden.

Tamén existirá a posibilidade de aprobar ao longo do curso mediante a calificación positiva do plan de traballo (media das calificacións das tarefas realizadas nos tres trimestres) ou aprobando o exame teórico na convocatoria de maio ou setembro.

PROGRAMAS ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS PARA O ALUMNADO REPETIDOR

O Programa Específico Personalizado de Reforzo para alumnos repetidores estará orientado á superación das dificultades comunicadas polo Titor no informe de avaliación final.

CONTRIBUCIÓN AOS DIFERENTES PROXECTOS DE CENTRO (TICS, LECTOR, PLAN DE CONVIVENCIA)

ACCIONES DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR.

Os alumnos inicianse no estudio e aprendizaxe de Educación Física, polo que o tratamento e fomento da lectura será a través de pequenos textos que van aparecendo de forma gradual e sistemática no seu método de estudio. Tamén incidiremos na lectura de xornais e revistas especializadas en deportes e en Educación Física, tentando que fagan un seguimento do deporte como fenómeno social e elemento da nosa cultura.

Tendo tamén en conta o “Plan Lector”, dentro da nosa materia e tratando de

cumprir cos obxectivos de:

-Formar lectores competentes en todo tipo de textos, en todo tipo de soportes, con todo tipo de finalidades.

-Consolidar hábitos de lectura.

Plantexamos as seguintes actividades :

-Búsqueda de información complementaria nos distintos medios, de temas relacionados cos bloques de contidos da materia.

-Revisión de artigos, en distintos soportes, nos que se relacionen temas do mundo da educación física na actualidade, no día a día.

- Lectura e análise da documentación aportada por cada alumno, tanto de forma individual como por grupos.

-Posta en común da comprensión lectora de cada un dos temas tratados tanto individualmente como en grupo.

ACCIONES DE CONTRIBUCIÓN AS TIC.

Por último, destacar a importancia do uso das tecnoloxías da información e da comunicación como ferramenta de traballo para profesores e alumnos e como instrumento didáctico. Así, utilizaranse programas informáticos como procesadores de texto (Word) e follas de cálculo (Excel), páxinas web relacionadas coa Educación Física, e exposición de contidos conceptuais a través de presentacións en PowerPoint. O uso do ordenador e a súa conexión a Internet supoñen un importante instrumento didáctico para a área de Educación Física como ferramenta de procura de información que complementa os contidos educativos desenvolvidos na aula. De esta forma, propiciárase o uso e manexo de páxinas web relacionadas coa Educación Física, coma o uso do portal educativo edu.xunta.es, da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia. Igualmente son recursos informáticos interesantes, tanto para o profesor, coma para os alumnos, as webs das distintas federacións deportivas. Nelas poderase atopar información sobre regulamentos.

Así mesmo, os alumnos poderán realizar traballos específicos sobre algún tema en formato informático, sexa Word, Excel, PowerPoint, etc.

LIÑAS DE ACTUACIÓN E SEÑAS DE IDENTIDADE DO PLAN DE CONVIVENCIA:

a) Avaliar sistematicamente a situación da convivencia, establecendo estratexias para a recollida de información, análise e difusión dos datos, impulsando a investigación neste ámbito.

b) Proponer iniciativas de cara á mellora do clima escolar, elevando propostas de actuación á Administración educativa e realizando o seguimento e avaliación destas iniciativas.

c) Informar e asesorar as administracións sobre aspectos normativos relacionados coa

convivencia e coas actuacións dirixidas á súa mellora.

d) Propoñer liñas de actuación en materia de formación do profesorado no que respecta á convivencia escolar, promover a elaboración de materiais e recursos e facilitar o intercambio de experiencias.

e) Asesorar a comunidade educativa.

f) Elaborar un informe anual sobre a convivencia escolar.

No cumprimento das funcións anteriores deberá terse en conta, nos casos que sexa procedente, a perspectiva de xénero, que será especificamente valorada nos informes, avaliacións, iniciativas e propostas de liñas de actuación para previr e tratar a violencia por razón de sexo.

Nivel: 1º ESO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: DIEGO CIMADEVILA LOUZAO

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientadas.

O Decreto 86/2015, do 25 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece :

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. ▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT ▪ CSC ▪ CAA ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<p>participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.7. 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. 	<p>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.11. 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. 	<p>▪ 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<p>▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</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 adecuados á súa idade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 autoexigencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CSIEE
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. 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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	ámbitos.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en primeiro de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

T R I M	1º	Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA. 1ºE.S.O.
		1	Condición física e saúde 1: As capacidades físicas básicas e as vinculadas coa saúde. O quecemento.
		2	Capacidades físicas vinculadas coa saúde 1: Resistencia aeróbica
		3	Deportes alternativos: unihockey e colpbol.
		4	Iniciación ás habilidades ximnásticas e acrobáticas.

E S T R E	2º	5	Iniciación a deportes de pala e raqueta.
		6	Xogando aos mini-deportes.
		7	Xogando ao atletismo.
		8	Iniciación a expresión corporal e danzas colectivas.
	3º	9	Iniciación o voleibol: cachibol.
		10	Iniciación ao baloncesto: balonkorf.
		11	Primeiros auxilios 1: o PAS.
		12	Sendeirismo e xogos de pistas.

Avaliación: procedementos , instrumentos e criterios.

Ao ser a avaliación un proceso continuo, a información recollida será continua e por iso os instrumentos e procedementos de avaliación que se van empregar están seleccionados polo departamento por considerar que son os que mellor se axeitan as distintas capacidades e contidos que se queren avaliar. Nesta área, e debido á grande cantidade de contidos a avaliar, seleccionamos un alto número de instrumentos e procedementos respecto da cantidade media a empregar noutras áreas educativas.

Serán obxecto de avaliación na Educación Física os tres grandes ámbitos de actuación nesta asignatura, sempre vinculados aos estándares de aprendizaxe anteriormente citados. Isto suporá o deseño de distintas e diversas instrumentos de avaliación, segundo se trate de valora-las aprendizaxes vinculadas a estándares de carácter conceptual, procedimental e/ou actitudinal.

O profesor explicará minuciosamente ós alumnos, ao longo de cada unidade didáctica, os instrumentos e probas de avaliación correspondentes para cada unha delas.

- **TRABALLO DIARIO:** Este apartado contará como o **25%** da nota final.

Será avaliado trimestralmente.

Utilizarase o rexistro sistemático dos estándares vinculados a este apartado a través da observación diaria da súa conduta durante as clases, que quedará reflectido no caderno do profesor nunha “lista de cotexo” cuberta diariamente.

Coa intención de obxectivar ao maximo a avaliación neste apartado, o alumn@ partirá en cada UD coa nota máxima neste apartado (2,5 puntos) e penalizará sobre esta puntuación segundo se indica a continuación:

- Falta diaria de roupa deportiva obrigatoria (*): 0,25 puntos.

- Falta diaria de hixiene persoal tras a práctica (*): 0,25 puntos.
- Falta de conduta moi grave (amonestación grave): 1 punto.
- Falta de conduta grave (amonestación leve): 0,5 puntos.
- Falta de conduta leve (chamada de atención na clase, chicle, móbil...), actitude pasiva, actitude disruptiva, falta de colaboración cos compañeiros: 0,25 puntos.

() Tódolos alumnos deberán traer de forma obrigatoria: A) Roupa deportiva e calzado limpo. B) Material de hixiene: camisola de recambio, toalla pequena e xabrón. Periodicamente comprobarase que traen estes elementos.*

- **PROBAS DE EXECUCIÓN PRÁCTICA:** Como norma xeral terán un valor dun **50%** da nota do trimestre, repartido equitativamente entre as UDs impartidas nese periodo. Excepcionalmente, terán un valor para a nota final dun **75%** no caso de non existir proba escrita nesa avaliación.

Consistirá na execución motriz dunha ou varias habilidades motrices, deportivas e/ou expresivas para coñecer o nivel de destreza ou desenvolvemento do alumno con respecto á parte dos contidos procedimentais que se imparten en cada trimestre, sobre todo tendo en conta o seu nivel de evolución acadado con respecto a si mesmo, desde o comezo da unidade didáctica correspondente.

- **PROBA ESCRITA:** Como norma xeral contará un **25%** da nota final de cada trimestre. Excepcionalmente e dado o carácter eminentemente práctico das Uds, nalgúns casos non se realizará proba escrita, pasando a sumarse o seu porcentaxe de valoración ao apartado das probas de execución práctica.

Servirá para avaliar os contidos conceptuais traballados en cada unidade didáctica así como temas da propia práctica sobre os que razoar, aspectos regulamentarios, etc. Poderá ser tipo test ou preguntas curtas, ou tamén se poderá solicitar a realización dalgún traballo escrito/expositivo dentro deste apartado. Como norma xeral realizarase unha proba escrita por trimestre, englobando contidos das Uds traballadas.

TRABALLOS ESCRITOS: que poderán ser aplicados a tódolos alumnos en xeral ou especificamente a aqueles alumnos que non poidan realizar E.F. por prescrición médica oficial ou xustificación familiar válida. Tamén hai que deixar reflectido que estes traballos poderán ser avaliados de maneira oral se así o cree conveniente o profesor debido a natureza dos contidos a avaliar. Como norma xeral, este apartado

quedarán reservado para aqueles alumnos ou alumnas que por algún motivo xustificado non poidan desenvolver a parte práctica da materia, e polo tanto este será o elemento substitutivo das probas de execución, e como tal suporá un 50% da nota. Os demais apartados serán iguais que para o resto de alumnado, apartado actitudinal (25%) e proba escrita (25%).

Os alumnos que, de forma temporal, non poidan realizar práctica físico-deportiva deberán entregar Certificado Médico e/ou Xustificante Familiar, no que consten os problemas físicos e as actividades prohibidas ou prexudiciais.

Todos aqueles alumnos/as que puntual ou de maneira xeneralizada, non poidan participar na sesión práctica deberán tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite.
- Prestar atención a tódolos contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente.
- Asistir a sesión de Educación Física co equipamento necesario para poder facer outros traballos, como apuntar por escrito os datos e conceptos máis sobresaíntes, a modo de apuntes da materia ou traballar sobre fichas específicas da UD.

A modo de resumo o proceso de avaliación continua realizarase tendo en conta as seguintes ponderacións:

AVALIACIÓN ORDINARIA				
	Traballo diario	Proba escrita	Traballo escrito	Probas prácticas
Avaliación xeral	25,00%	25,00%		50,00%
Avaliación excepcional sen proba escrita	25,00%	--		75,00%
Avaliación excepcional do alumnado imposibilitado para a práctica	25,00%	25,00%	50,00%	--

Procedementos de Avaliación Extraordinaria:

Aqueles alumnos e alumnas que non superen a materia no mes de Xuño, ou a teñan pendente de anteriores cursos, terán unha **proba extraordinaria** nas datas que

oficialmente se determine.

Esta proba será de carácter **escrito** con preguntas teórico-prácticas para avaliar os contidos conceptuais e parte dos procedimentais, de xeito similar a avaliación que se fixo ó longo de todo o curso en cuestión, referente a tódolos contidos impartidos durante o curso académico.

O profesor explicará, como mínimo 2 meses antes, en que consistiran estas probas e cales son as unidades de maior “peso” para este exame, aos alumnos que teñan que acudir a convocatoria extraordinaria.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA	
	Proba escrita
Avaliación xeral	100,00%

Metodoloxía didáctica

Para lograr as aprendizaxes previstas, entendemos que no caso das relativas ao ámbito motor, podemos abordalas mediante o emprego didáctico de tarefas globais ou analíticas. De maneira global, é dicir plantexando o desenvolvemento na súa totalidade, abordaremos aquelas tarefas de menor complexidade motriz e cun compoñente fundamentalmente lúdico (case que tódalas tarefas relacionadas cos bloques de xogos, expresión corporal, actividades na natureza e actividades sinxelas de carácter predeportivo). Por outra parte para a aprendizaxe daquelas tarefas de maior complexidade, relacionadas coas habilidades ximnásticas e algúns xestos predeportivos en canto á execución, a tarefa presentarase en partes para facilitar un resultado motriz óptimo e valorar así o compoñente relacionado coa destreza na execución.

En canto ao *estilo de ensinanza* a empregar e a forma de organización e dirección no aula, variarán lxicamente en función dos contidos a desenvolver, os niveis de destreza e actitudes dos alumnos e outros factores académicos, que están recollidos nas respectivas programacións das unidades didácticas de cada nivel por parte do profesor nun nivel de concreción máis específico, se ben podemos adiantar, que se pretende empregar basicamente aqueles modelos didácticos relacionados co descubrimento guiado e a resolución de problemas, co obxectivo de desenvolver os canles intelectuais e afectivos dos alumnos, sobre todo nos primeiros cursos da ESO, se ben isto como é lóxico, dependerá de

múltiples factores relacionados coa aprendizaxe.

Iso si, en case todas as Unidades Didácticas a chamada “*enseñanza recíproca*” será protagonista, sobre todo nas primeiras sesións, onde é moi efectivo traballar en parellas ou cuartetos que se poidan corrixir entre eles, para o cal o profesor conformará eses pequenos grupos colocando [alumn@s](#) de maior habilidade inicial e/ou coñecemento da habilidade motriz en cuestión, con [alumn@s](#) que lles costa moito máis e aos que o profesor non pode estar constantemente observando.

Nalgunhas unidades didácticas, onde predomina o traballo analítico o profesor intercalará algúns intres de xogos lúdicos e recreativos coa finalidade de non caer na monotonía e manter a motivación do alumno.

Outras decisións metodolóxicas:

Ademais do material deportivo, contárase con material audiovisual, informático e bibliográfico do centro.

Tamén se lle entregará ós alumnos apuntes relacionados cos contidos impartidos nas clases, pero sempre respectando a natureza desta materia eminentemente práctico, polo tanto serán pequenas guías a modo de esquema/resumo do visto e oído nas prácticas.

As sesións, polo xeral, estarán divididas en tres partes: círculo inicial, parte práctica e círculo final.

- Círculo inicial: primeiro momento da clase duns 5 minutos de duración onde se explicarán os obxectivos da sesión e aqueles contidos conceptuais necesarios para a parte práctica.

- Parte práctica: é o momento de compromiso motor, a parte máis importante da clase. Esta parte divídese a maneira convencional (quecemento, parte principal e volta á calma).

- Círculo final: último momento, normalmente moi breve, onde se reúne a todo o grupo para reflexionar sobre algún aspecto importante da clase e despedirse.

Búscase que as sesións potencien o espírito crítico a través de reflexións individuais e colectivas. Para isto é necesario que o alumno saiba que está a facer, como e con que obxectivo, na busca dunha implicación maior nas diferentes actividades.

Medidas de atención á diversidade

Para elaborar este apartado terase en consideración a lexislación vixente: o Artigo 7: Alumnado con necesidades específicas de apoio educativo do Decreto 86/2015 del 25

xuño (LOMCE) e o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación .

Estableceranse **medidas concretas en cada unidade didáctica**, non obstante, cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e adaptacións do currículo que afecten ós seus compoñentes básicos, en base a certificados médicos e informes pertinentes.

A diversidade enténdese como todas aquelas cualidades que fai de cada alumno un ser único e, polo tanto, diferente aos demais; tanto sexa por capacidades intelectuais e físicas como por habilidades, xénero, orixe cultural, aspecto físico, etc. Tendo en conta este concepto de diversidade utilizamos as seguintes medidas específicas para atender as diferencias na E.F:

- Os agrupamentos maioritariamente serán heteroxéneos e variaranse constantemente. Preténdese fomentar o traballo cooperativo e comprender e valorar a diversidade. Conseguiremos este obxectivo se son capaces de vivir a diversidade dunha forma continuada, dando tempo a que o alumnado se coñeza e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

- Unha das finalidades das clases é traballar para que o grupo clase coñeza e respecte as características individuais de cada un dos compoñentes. Para isto propóranse diferentes estratexias onde o alumnado ten que colaborar no proceso de ensinanza aprendizaxe dos seus compañeiros de grupo.

- En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

- Ao final das sesións reflexionárase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito.

- A programación ten en conta a diversidade de xéneros e afinidade pois intenta alternar no mesmo trimestre unidades didácticas de habilidades e capacidades moi diferentes (condición física con xogos populares, expresión corporal ou ritmo con deportes colectivos, actividades na natureza con deportes). Búscase que o alumnado máis hábil nuns contidos síntase noutros necesitado de axuda. Desta maneira non sempre é o mesmo

alumnado o necesitado da axuda dos seus compañeiros e a riqueza da diferenza faise máis explícita.

- As tarefas de todas as unidades didácticas organízanse buscando a integración de todo o alumnado, independentemente do seu nivel de habilidade. Fanse adaptacións individualizadas das regras ou normas dos xogos ou exercicios en función das necesidades de cada alumno ou alumna, para facilitar ou dificultar a tarefa según conveña.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar

na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.

3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Encerado

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reprodutor de música

CDs e cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reprodutores de VHS e

DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espazos comúns

Nivel: 2º ESO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Diego Cimadevila Louzao

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientadas

O Decreto 86/2015, do 25 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece :

2º de ESO

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
	B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da		EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	sesión.		EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC
m n a b c d l g	B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
	B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.		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.	CSC
	B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.		EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC
m a c d g l ñ	B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC
	B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		EFB1.3.2. Respeita o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
	B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.		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.	CSC
B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.				
m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	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	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.	CSIEE CSC
B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos				

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	primeiros auxilios. B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
			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.	CSIEE
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	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.	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.	CD CCL
			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.	CAA CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC
			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.	CCEC
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	<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>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>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.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</p>	CMCCT
			<p>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.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p>	CMCCT
			<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.</p>	CMCCT CSC
m g f b	<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</p>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</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.</p>	CAA
			<p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE
			EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Autoavalúa a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA CSIEE
			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.	CAA CSIEE
			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.	CAA CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	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.	CAA CSIEE
			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.	CAA CSIEE
			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.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en segundo de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

T R I M E S T R E		Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA 2º E.S.O.
	1º	1	Condición física e saúde 2: Capacidades físicas básicas e vinculadas coa saúde. O queceamento.
		2	Capacidades físicas básicas: velocidade.
		3	Iniciación ao baloncesto (3x3).
		4	Habilidades coordinativas: malabares e comba.
	2º	5	Bádminton 1.
		6	Xogos tradicionais 1.
		7	Desafíos físicos cooperativos 1.

	8	Danzas colectivas: Aerobic.
3º	9	Balonmán.
	10	Primeiros auxilios 2.
	11	Orientación 1.

Avaliación: procedementos , instrumentos e criterios.

Ao ser a avaliación un proceso continuo, a información recollida será continua e por iso os instrumentos e procedementos de avaliación que se van empregar están seleccionados polo departamento por considerar que son os que mellor se axeitan as distintas capacidades e contidos que se queren avaliar. Nesta área, e debido á grande cantidade de contidos a avaliar, seleccionamos un alto número de instrumentos e procedementos respecto da cantidade media a empregar noutras áreas educativas.

Serán obxecto de avaliación na Educación Física os tres grandes ámbitos de actuación nesta asignatura, sempre vinculados aos estándares de aprendizaxe anteriormente citados. Isto suporá o deseño de distintas e diversas instrumentos de avaliación, segundo se trate de valora-las aprendizaxes vinculadas a estándares de carácter conceptual, procedimental e/ou actitudinal.

O profesor explicará minuciosamente ós alumnos, ao longo de cada unidade didáctica, os instrumentos e probas de avaliación correspondentes para cada unha delas.

- **TRABALLO DIARIO:** Este apartado contará como o **25%** da nota final.

Será avaliado trimestralmente.

Utilizarase o rexistro sistemático dos estándares vinculados a este apartado a través da observación diaria da súa conduta durante as clases, que quedará reflectido no caderno do profesor nunha “lista de cotexo” cuberta diariamente.

Coa intención de obxectivar ao maximo a avaliación neste apartado, o alumn@ partirá en cada UD coa nota máxima neste apartado (2,5 puntos) e penalizará sobre esta puntuación segundo se indica a continuación:

- Falta diaria de roupa deportiva obrigatoria (*): 0,25 puntos.
- Falta diaria de hixiene persoal tras a práctica (*): 0,25 puntos.
- Falta de conduta moi grave (amonestación grave): 1 punto.
- Falta de conduta grave (amonestación leve): 0,5 puntos.
- Falta de conduta leve (chamada de atención na clase, chicle, móbil...), actitude

pasiva, actitude disruptiva, falta de colaboración cos compañeiros: 0,25 puntos.

() Tódolos alumnos deberán traer de forma obrigatoria: A) Roupa deportiva e calzado limpo. B) Material de hixiene: camisola de recambio, toalla pequena e xabón. Periodicamente comprobarase que traen estes elementos.*

- **PROBAS DE EXECUCIÓN PRÁCTICA:** Como norma xeral terán un valor dun **50%** da nota do trimestre, repartido equitativamente entre as UDs impartidas nese periodo. Excepcionalmente, terán un valor para a nota final dun **75%** no caso de non existir proba escrita nesa avaliación.

Consistirá na execución motriz dunha ou varias habilidades motrices, deportivas e/ou expresivas para coñecer o nivel de destreza ou desenvolvemento do alumno con respecto á parte dos contidos procedimentais que se imparten en cada trimestre, sobre todo tendo en conta o seu nivel de evolución acadado con respecto a si mesmo, desde o comezo da unidade didáctica correspondente.

- **PROBA ESCRITA:** Como norma xeral contará un **25%** da nota final de cada trimestre. Excepcionalmente e dado o carácter eminentemente práctico das Uds, nalgunhas avaliacións non se realizará proba escrita, pasando a sumarse o seu porcentaxe de valoración ao apartado das probas de execución práctica.

Servirá para avaliar os contidos conceptuais traballados en cada unidade didáctica así como temas da propia práctica sobre os que razoar, aspectos regulamentarios, etc. Poderá ser tipo test ou preguntas curtas, ou tamén se poderá solicitar a realización dalgún traballo escrito/expositivo dentro deste apartado. Como norma xeral realizarase unha proba escrita por trimestre, englobando contidos das Uds traballadas.

TRABALLOS ESCRITOS: que poderán ser aplicados a tódolos alumnos en xeral ou especificamente a aqueles alumnos que non poidan realizar E.F. por prescripción médica oficial ou xustificación familiar válida. Tamén hai que deixar reflectido que estes traballos poderán ser avaliados de maneira oral se así o cree conveniente o profesor debido a natureza dos contidos a avaliar. Como norma xeral, este apartado quedará reservado para aqueles alumnos ou alumnas que por algún motivo xustificable non poidan desenvolver a parte práctica da materia, e polo tanto este será o elemento substitutivo das probas de execución, e como tal suporá un 50% da nota. Os demais apartados serán iguais que para o resto de alumnado, apartado actitudinal (25%) e proba escrita (25%).

Os alumnos que, de forma temporal, non poidan realizar práctica físico-deportiva deberán entregar Certificado Médico e/ou Xustificante Familiar, no que consten os problemas físicos e as actividades prohibidas ou prexudiciais.

Todos aqueles alumnos/as que puntual ou de maneira xeneralizada, non poidan participar na sesión práctica deberán tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite.
- Prestar atención a tódolos contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente.
- Asistir a sesión de Educación Física co equipamento necesario para poder facer outros traballos, como apuntar por escrito os datos e conceptos máis sobresaíntes, a modo de apuntes da materia ou traballar sobre fichas específicas da UD.

A modo de resumo o proceso de avaliación continua realizarase tendo en conta as seguintes ponderacións:

AVALIACIÓN ORDINARIA				
	Traballo diario	Proba escrita	Traballo escrito	Probas prácticas
Avaliación xeral	25,00%	25,00%		50,00%
Avaliación excepcional sen proba escrita	25,00%	--		75,00%
Avaliación excepcional do alumnado imposibilitado para a práctica	25,00%	25,00%	50,00%	--

Procedementos de Avaliación Extraordinaria:

Aqueles alumnos e alumnas que non superen a materia no mes de Xuño, ou a teñan pendente de anteriores cursos, terán unha **proba extraordinaria** nas datas que oficialmente se determine.

Esta proba será de carácter **escrito** con preguntas teórico-prácticas para avaliar os contidos conceptuais e parte dos procedimentais, de xeito similar a avaliación que se fixo ó longo de todo o curso en cuestión, referente a tódolos contidos impartidos durante o curso académico.

O profesor explicará, como mínimo 2 meses antes, en que consistiran estas probas e cales son as unidades de maior “peso” para este exame, aos alumnos que teñan que acudir a convocatoria extraordinaria.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA	
	Proba escrita
Avaliación xeral	100,00%

Metodoloxía didáctica

Para lograr as aprendizaxes previstas, entendemos que no caso das relativas ao ámbito motor, podemos abordalas mediante o emprego didáctico de tarefas globais ou analíticas.

De maneira global, é dicir plantexando o desenvolvemento na súa totalidade, abordaremos aquelas tarefas de menor complexidade motriz e cun compoñente fundamentalmente lúdico (case que tódalas tarefas relacionadas cos bloques de xogos, expresión corporal, actividades na natureza e actividades sinxelas de carácter predeportivo). Por outra parte para a aprendizaxe daquelas tarefas de maior complexidade, relacionadas coas habilidades ximnásticas e algúns xestos predeportivos en canto á execución, a tarefa presentarase en partes para facilitar un resultado motriz óptimo e valorar así o compoñente relacionado coa destreza na execución.

En canto ao *estilo de ensinanza* a empregar e a forma de organización e dirección no aula, variarán lóxicamente en función dos contidos a desenvolver, os niveis de destreza e actitudes dos alumnos e outros factores académicos, que están recollidos nas respectivas programacións das unidades didácticas de cada nivel por parte do profesor nun nivel de concreción máis específico, se ben podemos adiantar, que se pretende empregar basicamente aqueles modelos didácticos relacionados co descubrimento guiado e a resolución de problemas, co obxectivo de desenvolver os canles intelectuais e afectivos dos alumnos, sobre todo nos primeiros cursos da ESO, se ben isto como é lóxico, dependerá de múltiples factores relacionados coa aprendizaxe.

Iso si, en case todas as Unidades Didácticas a chamada “*ensinanza recíproca*” será protagonista, sobre todo nas primeiras sesións, onde é moi efectivo traballar en parellas ou cuartetos que se poidan corrixir entre eles, para o cal o profesor conformará eses pequenos grupos colocando [alumn@s](#) de maior habilidade inicial e/ou coñecemento da habilidade

motriz en cuestión, con [alumn@s](#) que lles costa moito máis e aos que o profesor non pode estar constantemente observando.

Nalgunhas unidades didácticas, onde predomina o traballo analítico o profesor intercalará algúns intres de xogos lúdicos e recreativos coa finalidade de non caer na monotonía e manter a motivación do alumno.

Outras decisións metodolóxicas:

Ademais do material deportivo, contárase con material audiovisual, informático e bibliográfico do centro.

Tamén se lle entregará ós alumnos apuntes relacionados cos contidos impartidos nas clases, pero sempre respectando a natureza desta materia eminentemente práctico, polo tanto serán pequenas guías a modo de esquema/resumo do visto e oído nas prácticas.

As sesións, polo xeral, estarán divididas en tres partes: círculo inicial, parte práctica e círculo final.

- Círculo inicial: primeiro momento da clase duns 5 minutos de duración onde se explicarán os obxectivos da sesión e aqueles contidos conceptuais necesarios para a parte práctica.

- Parte práctica: é o momento de compromiso motor, a parte máis importante da clase. Esta parte divídese a maneira convencional (quecemento, parte principal e volta á calma).

- Círculo final: último momento, normalmente moi breve, onde se reúne a todo o grupo para reflexionar sobre algún aspecto importante da clase e despedirse.

Búscase que as sesións potencien o espírito crítico a través de reflexións individuais e colectivas. Para isto é necesario que o alumno saiba que está a facer, como e con que obxectivo, na busca dunha implicación maior nas diferentes actividades.

Medidas de atención á diversidade

Para elaborar este apartado terase en consideración a lexislación vixente: o Artigo 7: Alumnado con necesidades específicas de apoio educativo do Decreto 86/2015 del 25 xuño (LOMCE) e o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación .

Estableceranse **medidas concretas en cada unidade didáctica**, non obstante,

cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e adaptacións do currículo que afecten ós seus compoñentes básicos, en base a certificados médicos e informes pertinentes.

A diversidade enténdese como todas aquelas cualidades que fai de cada alumno un ser único e, polo tanto, diferente aos demais; tanto sexa por capacidades intelectuais e físicas como por habilidades, xénero, orixe cultural, aspecto físico, etc. Tendo en conta este concepto de diversidade utilizamos as seguintes medidas específicas para atender as diferencias na E.F:

- Os agrupamentos maioritariamente serán heteroxéneos e variaranse constantemente. Preténdese fomentar o traballo cooperativo e comprender e valorar a diversidade. Conseguremos este obxectivo se son capaces de vivir a diversidade dunha forma continuada, dando tempo a que o alumnado se coñeza e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

- Unha das finalidades das clases é traballar para que o grupo clase coñeza e respecte as características individuais de cada un dos compoñentes. Para isto proporanse diferentes estratexias onde o alumnado ten que colaborar no proceso de ensinanza aprendizaxe dos seus compañeiros de grupo.

- En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

- Ao final das sesións reflexionárase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito.

- A programación ten en conta a diversidade de xéneros e afinidade pois intenta alternar no mesmo trimestre unidades didácticas de habilidades e capacidades moi diferentes (condición física con xogos populares, expresión corporal ou ritmo con deportes colectivos, actividades na natureza con deportes). Búscase que o alumnado máis hábil nuns contidos sintase noutros necesitado de axuda. Desta maneira non sempre é o mesmo alumnado o necesitado da axuda dos seus compañeiros e a riqueza da diferenza faise máis explícita.

- As tarefas de todas as unidades didácticas organízanse buscando a integración de todo o alumnado, independentemente do seu nivel de habilidade. Fanse adaptacións individualizadas das regras ou normas dos xogos ou exercicios en función das necesidades

de cada alumno ou alumna, para facilitar ou dificultar a tarefa según conveña.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se imponen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades

escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Encerado

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reprodutor de música

CDs e cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reprodutores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espazos comúns

Nivel: 3º ESO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Diego Cimadevila Louzao

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientables

O Decreto 86/2015, do 25 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece :

	Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	
	Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none">▪ b▪ m▪ g	<ul style="list-style-type: none">▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.▪ 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.	<ul style="list-style-type: none">▪ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	<ul style="list-style-type: none">▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.▪ 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.▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	<ul style="list-style-type: none">▪ CSC▪ CMCCT▪ CSC▪ CSC	
<ul style="list-style-type: none">▪ m▪ n▪ a	<ul style="list-style-type: none">▪ B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	<ul style="list-style-type: none">▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-	<ul style="list-style-type: none">▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	<ul style="list-style-type: none">▪ CSC	

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<p>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>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. ▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. ▪ B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 3º de ESO					
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. ▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. ▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. ▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT 	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT 	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT 	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT 	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CSC 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. ▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA 	
				<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
				<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.		<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> a b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado 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 de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> a b d g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 		<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en terceiro de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

T R I M E S T R E		Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA 3º E.S.O.
	1º	1	Condición Física e Saúde 3: Capacidades físicas básicas e vinculadas coa saúde. O quecemento.
		2	Capacidades físicas vinculadas coa saúde 2: Forza-resistencia
		3	Capacidades físicas vinculadas coa saúde 3: Flexibilidade
		4	Voleibol e indiaca.
	2º	5	Bádminton 2.
		6	Deportes alternativos: kinball e softbol.
		7	Acrosport.
		8	Relaxación e respiración 1.
	3º	9	O alumno como instructor: deportes colectivos.
10		Primeiros auxilios 3	

	11	Orientación 3.

Avaliación: procedementos , instrumentos e criterios.

Ao ser a avaliación un proceso continuo, a información recollida será continua e por iso os instrumentos e procedementos de avaliación que se van empregar están seleccionados polo departamento por considerar que son os que mellor se axeitan as distintas capacidades e contidos que se queren avaliar. Nesta área, e debido á grande cantidade de contidos a avaliar, seleccionamos un alto número de instrumentos e procedementos respecto da cantidade media a empregar noutras áreas educativas.

Serán obxecto de avaliación na Educación Física os tres grandes ámbitos de actuación nesta asignatura, sempre vinculados aos estándares de aprendizaxe anteriormente citados. Isto suporá o deseño de distintas e diversas instrumentos de avaliación, segundo se trate de valora-las aprendizaxes vinculadas a estándares de carácter conceptual, procedimental e/ou actitudinal.

O profesor explicará minuciosamente ós alumnos, ao longo de cada unidade didáctica, os instrumentos e probas de avaliación correspondentes para cada unha delas.

- **TRABALLO DIARIO:** Este apartado contará como o **25%** da nota final.

Será avaliado trimestralmente.

Utilizarase o rexistro sistemático dos estándares vinculados a este apartado a través da observación diaria da súa conduta durante as clases, que quedará reflectido no caderno do profesor nunha “lista de cotexo” cuberta diariamente.

Coa intención de obxectivar ao maximo a avaliación neste apartado, o alumn@ partirá en cada UD coa nota máxima neste apartado (2,5 puntos) e penalizará sobre esta puntuación segundo se indica a continuación:

- Falta diaria de roupa deportiva obrigatoria (*): 0,25 puntos.
- Falta diaria de hixiene persoal tras a práctica (*): 0,25 puntos.
- Falta de conduta moi grave (amonestación grave): 1 punto.
- Falta de conduta grave (amonestación leve): 0,5 puntos.
- Falta de conduta leve (chamada de atención na clase, chicle, móbil...), actitude pasiva, actitude disruptiva, falta de colaboración cos compañeiros: 0,25 puntos.

() Tódolos alumnos deberán traer de forma obrigatoria: A) Roupa deportiva e calzado limpo. B) Material de hixiene: camisola de recambio, toalla pequena e xabón.*

Periodicamente comprobarase que traen estes elementos.

- **PROBAS DE EXECUCIÓN PRÁCTICA:** Como norma xeral terán un valor dun **50%** da nota do trimestre, repartido equitativamente entre as UDs impartidas nese período. Excepcionalmente, terán un valor para a nota final dun **75%** no caso de non existir proba escrita nesa avaliación.

Consistirá na execución motriz dunha ou varias habilidades motrices, deportivas e/ou expresivas para coñecer o nivel de destreza ou desenvolvemento do alumno con respecto á parte dos contidos procedimentais que se imparten en cada trimestre, sobre todo tendo en conta o seu nivel de evolución acadado con respecto a si mesmo, desde o comezo da unidade didáctica correspondente.

- **PROBA ESCRITA:** Como norma xeral contará un **25%** da nota final de cada trimestre. Excepcionalmente e dado o carácter eminentemente práctico das Uds, nalgúns avaliacións non se realizará proba escrita, pasando a sumarse o seu porcentaxe de valoración ao apartado das probas de execución práctica.

Servirá para avaliar os contidos conceptuais traballados en cada unidade didáctica así como temas da propia práctica sobre os que razoar, aspectos regulamentarios, etc. Poderá ser tipo test ou preguntas curtas, ou tamén se poderá solicitar a realización dalgún traballo escrito/expositivo dentro deste apartado. Como norma xeral realizarase unha proba escrita por trimestre, englobando contidos das Uds traballadas.

TRABALLOS ESCRITOS: que poderán ser aplicados a tódolos alumnos en xeral ou especificamente a aqueles alumnos que non poidan realizar E.F. por prescrición médica oficial ou xustificación familiar válida. Tamén hai que deixar reflectido que estes traballos poderán ser avaliados de maneira oral se así o cree conveniente o profesor debido a natureza dos contidos a avaliar. Como norma xeral, este apartado quedará reservado para aqueles alumnos ou alumnas que por algún motivo xustificando non poidan desenvolver a parte práctica da materia, e polo tanto este será o elemento substitutivo das probas de execución, e como tal suporá un 50% da nota. Os demais apartados serán iguais que para o resto de alumnado, apartado actitudinal (25%) e proba escrita (25%).

Os alumnos que, de forma temporal, non poidan realizar práctica físico-deportiva deberán entregar Certificado Médico e/ou Xustificante Familiar, no que consten os

problemas físicos e as actividades prohibidas ou prexudiciais.

Todos aqueles alumnos/as que puntual ou de maneira xeneralizada, non poidan participar na sesión práctica deberán tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite.
- Prestar atención a tódolos contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente.
- Asistir a sesión de Educación Física co equipamento necesario para poder facer outros traballos, como apuntar por escrito os datos e conceptos máis sobresaíntes, a modo de apuntes da materia ou traballar sobre fichas específicas da UD.

A modo de resumo o proceso de avaliación continua realizarase tendo en conta as seguintes ponderacións:

AVALIACIÓN ORDINARIA				
	Traballo diario	Proba escrita	Traballo escrito	Probas prácticas
Avaliación xeral	25,00%	25,00%		50,00%
Avaliación excepcional sen proba escrita	25,00%	--		75,00%
Avaliación excepcional do alumnado imposibilitado para a práctica	25,00%	25,00%	50,00%	--

Procedementos de Avaliación Extraordinaria:

Aqueles alumnos e alumnas que non superen a materia no mes de Xuño, ou a teñan pendente de anteriores cursos, terán unha **proba extraordinaria** nas datas que oficialmente se determine.

Esta proba será de carácter **escrito** con preguntas teórico-prácticas para avaliar os contidos conceptuais e parte dos procedimentais, de xeito similar a avaliación que se fixo ó longo de todo o curso en cuestión, referente a tódolos contidos impartidos durante o curso académico.

O profesor explicará, como mínimo 2 meses antes, en que consistiran estas probas e cales son as unidades de maior “peso” para este exame, aos alumnos que teñan que acudir a convocatoria extraordinaria.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA	
	Proba escrita
Avaliación xeral	100,00%

Metodoloxía didáctica

Para lograr as aprendizaxes previstas, entendemos que no caso das relativas ao ámbito motor, podemos abordalas mediante o emprego didáctico de tarefas globais ou analíticas.

De maneira global, é dicir plantexando o desenvolvemento na súa totalidade, abordaremos aquelas tarefas de menor complexidade motriz e cun compoñente fundamentalmente lúdico (case que tódalas tarefas relacionadas cos bloques de xogos, expresión corporal, actividades na natureza e actividades sinxelas de carácter predeportivo). Por outra parte para a aprendizaxe daquelas tarefas de maior complexidade, relacionadas coas habilidades ximnásticas e algúns xestos predeportivos en canto á execución, a tarefa presentarase en partes para facilitar un resultado motriz óptimo e valorar así o compoñente relacionado coa destreza na execución.

En canto ao *estilo de ensinanza* a empregar e a forma de organización e dirección no aula, variarán lóxicamente en función dos contidos a desenvolver, os niveis de destreza e actitudes dos alumnos e outros factores académicos, que están recollidos nas respectivas programacións das unidades didácticas de cada nivel por parte do profesor nun nivel de concreción máis específico, se ben podemos adiantar, que se pretende empregar basicamente aqueles modelos didácticos relacionados co descubrimento guiado e a resolución de problemas, co obxectivo de desenvolver os canles intelectuais e afectivos dos alumnos, sobre todo nos primeiros cursos da ESO, se ben isto como é lóxico, dependerá de múltiples factores relacionados coa aprendizaxe.

Iso si, en case todas as Unidades Didácticas a chamada “*ensinanza recíproca*” será protagonista, sobre todo nas primeiras sesións, onde é moi efectivo traballar en parellas ou cuartetos que se poidan corrixir entre eles, para o cal o profesor conformará eses pequenos grupos colocando [alumn@s](#) de maior habilidade inicial e/ou coñecemento da habilidade motriz en cuestión, con [alumn@s](#) que lles costa moito máis e aos que o profesor non pode estar constantemente observando.

Nalgunhas unidades didácticas, onde predomina o traballo analítico o profesor intercalará

algúns intres de xogos lúdicos e recreativos coa finalidade de non caer na monotonía e manter a motivación do alumno.

Outras decisións metodolóxicas:

Ademais do material deportivo, contárase con material audiovisual, informático e bibliográfico do centro.

Tamén se lle entregará ós alumnos apuntes relacionados cos contidos impartidos nas clases, pero sempre respectando a natureza desta materia eminentemente práctico, polo tanto serán pequenas guías a modo de esquema/resumo do visto e oído nas prácticas.

As sesións, polo xeral, estarán divididas en tres partes: círculo inicial, parte práctica e círculo final.

- Círculo inicial: primeiro momento da clase duns 5 minutos de duración onde se explicarán os obxectivos da sesión e aqueles contidos conceptuais necesarios para a parte práctica.

- Parte práctica: é o momento de compromiso motor, a parte máis importante da clase. Esta parte divídese a maneira convencional (quecemento, parte principal e volta á calma).

- Círculo final: último momento, normalmente moi breve, onde se reúne a todo o grupo para reflexionar sobre algún aspecto importante da clase e despedirse.

Búscase que as sesións potencien o espírito crítico a través de reflexións individuais e colectivas. Para isto é necesario que o alumno saiba que está a facer, como e con que obxectivo, na busca dunha implicación maior nas diferentes actividades.

Medidas de atención á diversidade

Para elaborar este apartado terase en consideración a lexislación vixente: o Artigo 7: Alumnado con necesidades específicas de apoio educativo do Decreto 86/2015 del 25 xuño (LOMCE) e o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación .

Estableceranse **medidas concretas en cada unidade didáctica**, non obstante, cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e adaptacións do currículo que afecten ós seus compoñentes básicos, en base a certificados médicos e informes pertinentes.

A diversidade enténdese como todas aquelas cualidades que fai de cada alumno un ser único e, polo tanto, diferente aos demáis; tanto sexa por capacidades intelectuais e físicas como por habilidades, xénero, orixe cultural, aspecto físico, etc. Tendo en conta este concepto de diversidade utilizamos as seguintes medidas específicas para atender as diferencias na E.F:

- Os agrupamentos maioritariamente serán heteroxéneos e variaranse constantemente. Preténdese fomentar o traballo cooperativo e comprender e valorar a diversidade. Conseguremos este obxectivo se son capaces de vivir a diversidade dunha forma continuada, dando tempo a que o alumnado se coñeza e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

- Unha das finalidades das clases é traballar para que o grupo clase coñeza e respecte as características individuais de cada un dos compoñentes. Para isto proporanse diferentes estratexias onde o alumnado ten que colaborar no proceso de ensinanza aprendizaxe dos seus compañeiros de grupo.

- En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

- Ao final das sesións reflexionárase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito.

- A programación ten en conta a diversidade de xéneros e afinidade pois intenta alternar no mesmo trimestre unidades didácticas de habilidades e capacidades moi diferentes (condición física con xogos populares, expresión corporal ou ritmo con deportes colectivos, actividades na natureza con deportes). Búscase que o alumnado máis hábil nuns contidos síntase noutros necesitado de axuda. Desta maneira non sempre é o mesmo alumnado o necesitado da axuda dos seus compañeiros e a riqueza da diferenza faise máis explícita.

- As tarefas de todas as unidades didácticas organízanse buscando a integración de todo o alumnado, independentemente do seu nivel de habilidade. Fanse adaptacións individualizadas das regras ou normas dos xogos ou exercicios en función das necesidades de cada alumno ou alumna, para facilitar ou dificultar a tarefa según conveña.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no

deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Encerado

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reprodutor de música

CDs e cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reprodutores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espazos comúns

Nivel: 4º ESO

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESORA: Diego Cimadevila Louzao

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientadas

O Decreto 86/2015, do 25 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece :

4º de ESO

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
▪ b ▪ g ▪ m	▪ B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. ▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	▪ B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	▪ EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	▪ CSC
			▪ 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.	▪ CSC
			▪ EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	▪ CSC
▪ a ▪ b ▪ c	▪ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que	▪ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos	▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	▪ CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ d ▪ g ▪ m 	<p>potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</p>	<p>deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ e ▪ g ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. ▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. ▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE

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

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> b f g h m 	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas. B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. B3.7. Valoración e aplicación 	<ul style="list-style-type: none"> B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde. 		<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> a b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> a b c d g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así 	<ul style="list-style-type: none"> B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ f ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. ▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. ▪ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.3. Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en cuarto de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

T R I M E S T R E		Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA 4º E.S.O.
	1º	1	Condición física e saúde 4: Capacidades físicas vinculadas ao rendemento e a saúde.
		2	Planificación do adestramento dende unha perspectiva saudable
		3	Habilidades coordinativas 2: Combas e malabares.
		4	Baloncesto 2.
	2º	5	Bádminton 3
		6	Introdución ao rugby.
		7	Últimate.
		8	Bailes de salón: Merengue, vals, cha-cha-cha.
	3º	9	O alumno coma instructor: Deportes alternativos.
10		Orientación 3	
11		Primeiros auxilios 4	

Avaliación: procedementos , instrumentos e criterios.

Ao ser a avaliación un proceso continuo, a información recollida será continua e por iso os instrumentos e procedementos de avaliación que se van empregar están seleccionados polo departamento por considerar que son os que mellor se axeitan as distintas capacidades e contidos que se queren avaliar. Nesta área, e debido á grande cantidade de contidos a avaliar, seleccionamos un alto número de instrumentos e procedementos respecto da cantidade media a empregar noutras áreas educativas.

Serán obxecto de avaliación na Educación Física os tres grandes ámbitos de actuación nesta asignatura, sempre vinculados aos estándares de aprendizaxe anteriormente citados. Isto suporá o deseño de distintas e diversas instrumentos de avaliación, segundo se trate de valora-las aprendizaxes vinculadas a estándares de carácter conceptual, procedimental e/ou actitudinal.

O profesor explicará minuciosamente ós alumnos, ao longo de cada unidade didáctica, os instrumentos e probas de avaliación correspondentes para cada unha delas.

- **TRABALLO DIARIO:** Este apartado contará como o **25%** da nota final.

Será avaliado trimestralmente.

Utilizarase o rexistro sistemático dos estándares vinculados a este apartado a través da observación diaria da súa conduta durante as clases, que quedará reflectido no caderno do profesor nunha “lista de cotexo” cuberta diariamente.

Coa intención de obxectivar ao maximo a avaliación neste apartado, o alumn@ partirá en cada UD coa nota máxima neste apartado (2,5 puntos) e penalizará

sobre esta puntuación segundo se indica a continuación:

- Falta diaria de roupa deportiva obrigatoria (*): 0,25 puntos.
- Falta diaria de hixiene persoal tras a práctica (*): 0,25 puntos.
- Falta de conduta moi grave (amonestación grave): 1 punto.
- Falta de conduta grave (amonestación leve): 0,5 puntos.
- Falta de conduta leve (chamada de atención na clase, chicle, móvil...), actitude pasiva, actitude disruptiva, falta de colaboración cos compañeiros: 0,25 puntos.

() Tódolos alumnos deberán traer de forma obrigatoria: A) Roupa deportiva e calzado limpo. B) Material de hixiene: camisola de recambio, toalla pequena e xabón. Periodicamente comprobarase que traen estes elementos.*

- **PROBAS DE EXECUCIÓN PRÁCTICA:** Como norma xeral terán un valor dun **50%** da nota do trimestre, repartido equitativamente entre as UDs impartidas nese periodo. Excepcionalmente, terán un valor para a nota final dun **75%** no caso de non existir proba escrita nesa avaliación.

Consistirá na execución motriz dunha ou varias habilidades motrices, deportivas e/ou expresivas para coñecer o nivel de destreza ou desenvolvemento do alumno con respecto á parte dos contidos procedimentais que se imparten en cada trimestre, sobre todo tendo en conta o seu nivel de evolución acadado con respecto a si mesmo, desde o comezo da unidade didáctica correspondente.

- **PROBA ESCRITA:** Como norma xeral contará un **25%** da nota final de cada trimestre. Excepcionalmente e dado o carácter eminentemente práctico das Uds, nalgúns avaliacións non se realizará proba escrita, pasando a sumarse o seu porcentaxe de valoración ao apartado das probas de execución práctica.

Servirá para avaliar os contidos conceptuais traballados en cada unidade didáctica así como temas da propia práctica sobre os que razoar, aspectos regulamentarios, etc. Poderá ser tipo test ou preguntas curtas, ou tamén se poderá solicitar a realización dalgún traballo escrito/expositivo dentro deste apartado. Como norma xeral realizarase unha proba escrita por trimestre, englobando contidos das Uds traballadas.

TRABALLOS ESCRITOS: que poderán ser aplicados a tódolos alumnos en xeral ou especificamente a aqueles alumnos que non poidan realizar E.F. por prescripción médica oficial ou xustificación familiar válida. Tamén hai que deixar reflectido que

estes traballos poderán ser avaliados de maneira oral se así o cree conveniente o profesor debido a natureza dos contidos a avaliar. Como norma xeral, este apartado quedará reservado para aqueles alumnos ou alumnas que por algún motivo xustificado non poidan desenvolver a parte práctica da materia, e polo tanto este será o elemento substitutivo das probas de execución, e como tal suporá un 50% da nota. Os demais apartados serán iguais que para o resto de alumnado, apartado actitudinal (25%) e proba escrita (25%).

Os alumnos que, de forma temporal, non poidan realizar práctica físico-deportiva deberán entregar Certificado Médico e/ou Xustificante Familiar, no que consten os problemas físicos e as actividades prohibidas ou prexudiciais.

Todos aqueles alumnos/as que puntual ou de maneira xeneralizada, non poidan participar na sesión práctica deberán tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite.
- Prestar atención a tódolos contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente.
- Asistir a sesión de Educación Física co equipamento necesario para poder facer outros traballos, como apuntar por escrito os datos e conceptos máis sobresaíntes, a modo de apuntes da materia ou traballar sobre fichas específicas da UD.

A modo de resumo o proceso de avaliación continua realizarase tendo en conta as seguintes ponderacións:

AVALIACIÓN ORDINARIA				
	Traballo diario	Proba escrita	Traballo escrito	Probas prácticas
Avaliación xeral	25,00%	25,00%		50,00%
Avaliación excepcional sen proba escrita	25,00%	--		75,00%
Avaliación excepcional do alumnado imposibilitado para a práctica	25,00%	25,00%	50,00%	--

Procedementos de Avaliación Extraordinaria:

Aqueles alumnos e alumnas que non superen a materia no mes de Xuño, ou a teñan pendente de anteriores cursos, terán unha **proba extraordinaria** nas datas que oficialmente se determine.

Esta proba será de carácter **escrito** con preguntas teórico-prácticas para avaliar os contidos conceptuais e parte dos procedimentais, de xeito similar a avaliación que se fixo ó longo de todo o curso en cuestión, referente a tódolos contidos impartidos durante o curso académico.

O profesor explicará, como mínimo 2 meses antes, en que consistiran estas probas e cales son as unidades de maior “peso” para este exame, aos alumnos que teñan que acudir a convocatoria extraordinaria.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA	
	Proba escrita
Avaliación xeral	100,00%

Metodoloxía didáctica

Para lograr as aprendizaxes previstas, entendemos que no caso das relativas ao ámbito motor, podemos abordalas mediante o emprego didáctico de tarefas globais ou analíticas. De maneira global, é dicir plantexando o desenvolvemento na súa totalidade, abordaremos aquelas tarefas de menor complexidade motriz e cun compoñente fundamentalmente lúdico (case que tódalas tarefas relacionadas cos bloques de xogos, expresión corporal, actividades na natureza e actividades sinxelas de carácter predeportivo). Por outra parte para a aprendizaxe daquelas tarefas de maior complexidade, relacionadas coas habilidades ximnásticas e algúns xestos predeportivos en canto á execución, a tarefa presentarase en partes para facilitar un resultado motriz óptimo e valorar así o compoñente relacionado coa destreza na execución.

En canto ao *estilo de ensinanza* a empregar e a forma de organización e dirección no aula, variarán lóxicamente en función dos contidos a desenvolver, os niveis de destreza e actitudes dos alumnos e outros factores académicos, que están recollidos nas respectivas programacións das unidades didácticas de cada nivel por parte do profesor nun nivel de concreción máis específico, se ben podemos adiantar, que se pretende empregar basicamente aqueles modelos didácticos relacionados co descubrimento guiado e a

resolución de problemas, co obxectivo de desenvolver os canles intelectuais e afectivos dos alumnos, sobre todo nos primeiros cursos da ESO, se ben isto como é lóxico, dependerá de múltiples factores relacionados coa aprendizaxe.

Iso si, en case todas as Unidades Didácticas a chamada “*enseñanza recíproca*” será protagonista, sobre todo nas primeiras sesións, onde é moi efectivo traballar en parellas ou cuartetos que se poidan corrixir entre eles, para o cal o profesor conformará eses pequenos grupos colocando [alumn@s](#) de maior habilidade inicial e/ou coñecemento da habilidade motriz en cuestión, con [alumn@s](#) que lles costa moito máis e aos que o profesor non pode estar constantemente observando.

Nalgunhas unidades didácticas, onde predomina o traballo analítico o profesor intercalará algúns intres de xogos lúdicos e recreativos coa finalidade de non caer na monotonía e manter a motivación do alumno.

Outras decisións metodolóxicas:

Ademais do material deportivo, contárase con material audiovisual, informático e bibliográfico do centro.

Tamén se lle entregará ós alumnos apuntes relacionados cos contidos impartidos nas clases, pero sempre respectando a natureza desta materia eminentemente práctico, polo tanto serán pequenas guías a modo de esquema/resumo do visto e oído nas prácticas.

As sesións, polo xeral, estarán divididas en tres partes: círculo inicial, parte práctica e círculo final.

- Círculo inicial: primeiro momento da clase duns 5 minutos de duración onde se explicarán os obxectivos da sesión e aqueles contidos conceptuais necesarios para a parte práctica.

- Parte práctica: é o momento de compromiso motor, a parte máis importante da clase. Esta parte divídese a maneira convencional (quecemento, parte principal e volta á calma).

- Círculo final: último momento, normalmente moi breve, onde se reúne a todo o grupo para reflexionar sobre algún aspecto importante da clase e despedirse.

Búscase que as sesións potencien o espírito crítico a través de reflexións individuais e colectivas. Para isto é necesario que o alumno saiba que está a facer, como e con que obxectivo, na busca dunha implicación maior nas diferentes actividades.

Medidas de atención á diversidade

Para elaborar este apartado terase en consideración a lexislación vixente: o Artigo 7: Alumnado con necesidades específicas de apoio educativo do Decreto 86/2015 del 25 xuño (LOMCE) e o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación .

Estableceranse **medidas concretas en cada unidade didáctica**, non obstante, cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e adaptacións do currículo que afecten ós seus compoñentes básicos, en base a certificados médicos e informes pertinentes.

A diversidade enténdese como todas aquelas cualidades que fai de cada alumno un ser único e, polo tanto, diferente aos demais; tanto sexa por capacidades intelectuais e físicas como por habilidades, xénero, orixe cultural, aspecto físico, etc. Tendo en conta este concepto de diversidade utilizamos as seguintes medidas específicas para atender as diferencias na E.F:

- Os agrupamentos maioritariamente serán heteroxéneos e variaranse constantemente. Preténdese fomentar o traballo cooperativo e comprender e valorar a diversidade. Conseguiremos este obxectivo se son capaces de vivir a diversidade dunha forma continuada, dando tempo a que o alumnado se coñeza e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

- Unha das finalidades das clases é traballar para que o grupo clase coñeza e respecte as características individuais de cada un dos compoñentes. Para isto propóranse diferentes estratexias onde o alumnado ten que colaborar no proceso de ensinanza aprendizaxe dos seus compañeiros de grupo.

- En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

- Ao final das sesións reflexionárase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito.

- A programación ten en conta a diversidade de xéneros e afinidade pois intenta alternar no mesmo trimestre unidades didácticas de habilidades e capacidades moi

diferentes (condición física con xogos populares, expresión corporal ou ritmo con deportes colectivos, actividades na natureza con deportes). Búscase que o alumnado máis hábil nuns contidos sintase noutros necesitado de axuda. Desta maneira non sempre é o mesmo alumnado o necesitado da axuda dos seus compañeiros e a riqueza da diferenza faise máis explícita.

- As tarefas de todas as unidades didácticas organízanse buscando a integración de todo o alumnado, independentemente do seu nivel de habilidade. Fanse adaptacións individualizadas das regras ou normas dos xogos ou exercicios en función das necesidades de cada alumno ou alumna, para facilitar ou dificultar a tarefa según conveña.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Encerado

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reprodutor de música

CDs e cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reprodutores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espazos comúns

IV.- BACHARELATO

Nivel: 1º Bacharelato

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Diego Cimadevila Louzao

Contribución da área ao logro das competencias clave e transversalidade

- Comunicación lingüística (CCL). Usaremos conceptos e términos propios da actividade física e o deporte que serán de obrigatorio dominio polo alumnado. Asimesmo, nesta asignatura é importante dominar a linguaxe e expresarse con propiedade
- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).
- Competencia dixital (CD). O uso de soportes dixitais e TIC son relativamente frecuente nesta asignatura, tanto para explicar contidos como para suplementalos. Os alumnos deben estar familiarizados cos mesmos.
- Aprender a aprender (CAA). Moitos contidos trabállanse mediante estilos de ensino como o descubrimento guiado e a resolución de problemas, o que facilita que o alumno sexa quen de construír as súas aprendizaxes.
- Competencias sociais e cívicas (CSC). O respecto, a cooperación, a xestión da vitoria e da derrota, o traballo en equipo... son básicos nesta asignatura e trabállanse a diario
- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE). A actividade física e o deporte

aportan elementos positivos a persoa tales coma disciplina, capacidade de esforzo e superación, sensación de mellora e autosuperación que poden extrapolarse a vida cotiá e incluso a iniciativa persoal e sentido do emprendemento noutros aspectos da vida do alumno/a.

-Conciencia e expresións culturais (CCEC). Outras formas de expresión, o corpo usado como elemento de expresión, o coñecemento de bailes e danzas...

Con respecto a capacidade e potencialidade transversal que ten a asignatura de Educación Física, ésta promoverá a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos dereitos humanos, o respecto por igual aos homes e ás mulleres, e ás persoas con discapacidade, e o rexeitamento da violencia terrorista, a pluralidade, o respecto ao Estado de dereito, o respecto e a consideración ás vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia. Buscarase prevención da violencia de xénero, da violencia contra as persoas con discapacidade, da violencia terrorista e de calquera forma de violencia, racismo ou xenofobia, incluído o estudo do Holocausto xudeu como feito histórico. Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

Obxectivos do bacharelato

O Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece a ordenación e o currículo de bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia sinala que o bacharelato contribuirá a desenvolver no alumnado as capacidades que lle permitan:

- 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.

Bloques de contidos da educación física e estándares de aprendizaxe para 1º de bacharelato

Distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Esta distribución non determina métodos concretos; unicamente responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado atendendo á configuración cíclica do ensino da materia, construindo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores e complexos. Tampouco implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas,

adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaránse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

O bloque segundo trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

O terceiro bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque dos xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada curso serán concretados nas programacións didácticas, de xeito que cada centro docente poida determinalos en función das instalacións e dos recursos materiais dos que dispón, ademais das características do contorno onde se localiza. Estes contidos serán diferentes nos primeiros cursos, para que o alumnado poida iniciarse nunha grande variedade de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Nos últimos cursos estes contidos poderán ser perfeccionados sobre a base das aprendizaxes anteriores.

Como consecuencia de todo o anterior, establécese unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- O profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.

- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

Relación entre obxectivos traballados, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias máis salientadas

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ c ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. ▪ B1.2. Saídas profesionais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ h ▪ m ▪ n ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ h ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ e ▪ f ▪ g ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ m ▪ n ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intenciónalidade da composición. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intenciónalidade de carácter estética ou expresiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Cráterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>distintos campos profesionais.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.3. Alimentación e actividade física. ▪ B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico. 	<p>posteriores estudos ou ocupacións.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ i ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física. ▪ B3.6. Cráterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. ▪ B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. ▪ B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. ▪ B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde. ▪ B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> b d m ñ p 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural. 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. B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CSC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> a b c m p 	<ul style="list-style-type: none"> B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CSC

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Temporalización

A continuación presentamos a temporalización das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en primeiro de bacharelato; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos

T R I M E S T R E		Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA 1º de Bacharelato
	1º	1	Condición física e saúde 5: Capacidades físicas vinculadas a saúde e ao rendemento.
		2	Planificación do adestramento dende unha perspectiva saudable e do rendemento.
		3	Voleibol 2.
		4	Desafíos físicos cooperativos 2.
	2º	5	Bádminton 4.
		6	Dramatización.
		7	Baloncesto 2.
		8	Deportes alternativos como proposta para a ocupación do tempo de lecer.
	3º	9	O alumno coma instrutor 3: Traballo da condición física a través dos deportes.
10		Primeiros auxilios: Fundamentos anatómicos e prevención de lesións.	

	11	Orientación 5

Avaliación: procedementos , instrumentos e criterios.

Ao ser a avaliación un proceso continuo, a información recollida será continua e por iso os instrumentos e procedementos de avaliación que se van empregar están seleccionados polo departamento por considerar que son os que mellor se axeitan as distintas capacidades e contidos que se queren avaliar. Nesta área, e debido á grande cantidade de contidos a avaliar, seleccionamos un alto número de instrumentos e procedementos respecto da cantidade media a empregar noutras áreas educativas.

Serán obxecto de avaliación na Educación Física os tres grandes ámbitos de actuación nesta asignatura, sempre vinculados aos estándares de aprendizaxe anteriormente citados. Isto suporá o deseño de distintas e diversas instrumentos de avaliación, segundo se trate de valora-las aprendizaxes vinculadas a estándares de carácter conceptual, procedimental e/ou actitudinal.

O profesor explicará minuciosamente ós alumnos, ao longo de cada unidade didáctica, os instrumentos e probas de avaliación correspondentes para cada unha delas.

- **TRABALLO DIARIO:** Este apartado contará como o **25%** da nota final.

Será avaliado trimestralmente.

Utilizarase o rexistro sistemático dos estándares vinculados a este apartado a través da observación diaria da súa conduta durante as clases, que quedará reflectido no caderno do profesor nunha “lista de cotexo” cuberta diariamente.

Coa intención de obxectivar ao maximo a avaliación neste apartado, o alumn@ partirá en cada UD coa nota máxima neste apartado (2,5 puntos) e penalizará sobre esta puntuación segundo se indica a continuación:

- Falta diaria de roupa deportiva obrigatoria (*): 0,25 puntos.
- Falta diaria de hixiene persoal tras a práctica (*): 0,25 puntos.
- Falta de conduta moi grave (amonestación grave): 1 punto.
- Falta de conduta grave (amonestación leve): 0,5 puntos.
- Falta de conduta leve (chamada de atención na clase, chicle, móvil...), actitude pasiva, actitude disruptiva, falta de colaboración cos compañeiros: 0,25 puntos.

(* *Tódolos alumnos deberán traer de forma obrigatoria: A) Roupa deportiva e calzado*

limpo. B) Material de hixiene: camisola de recambio, toalla pequena e xabón. Periodicamente comprobarase que traen estes elementos.

- **PROBAS DE EXECUCIÓN PRÁCTICA:** Como norma xeral terán un valor dun **50%** da nota do trimestre, repartido equitativamente entre as UDs impartidas nese periodo. Excepcionalmente, terán un valor para a nota final dun **75%** no caso de non existir proba escrita nesa avaliación.

Consistirá na execución motriz dunha ou varias habilidades motrices, deportivas e/ou expresivas para coñecer o nivel de destreza ou desenvolvemento do alumno con respecto á parte dos contidos procedimentais que se imparten en cada trimestre, sobre todo tendo en conta o seu nivel de evolución acadado con respecto a si mesmo, desde o comezo da unidade didáctica correspondente.

- **PROBA ESCRITA:** Como norma xeral contará un **25%** da nota final de cada trimestre. Excepcionalmente e dado o carácter eminentemente práctico das Uds, nalgúns avaliacións non se realizará proba escrita, pasando a sumarse o seu porcentaxe de valoración ao apartado das probas de execución práctica.

Servirá para avaliar os contidos conceptuais traballados en cada unidade didáctica así como temas da propia práctica sobre os que razoar, aspectos regulamentarios, etc. Poderá ser tipo test ou preguntas curtas, ou tamén se poderá solicitar a realización dalgún traballo escrito/expositivo dentro deste apartado. Como norma xeral realizarase unha proba escrita por trimestre, englobando contidos das Uds traballadas.

TRABALLOS ESCRITOS: que poderán ser aplicados a tódolos alumnos en xeral ou especificamente a aqueles alumnos que non poidan realizar E.F. por prescrición médica oficial ou xustificación familiar válida. Tamén hai que deixar reflectido que estes traballos poderán ser avaliados de maneira oral se así o cree conveniente o profesor debido a natureza dos contidos a avaliar. Como norma xeral, este apartado quedará reservado para aqueles alumnos ou alumnas que por algún motivo xustificando non poidan desenvolver a parte práctica da materia, e polo tanto este será o elemento substitutivo das probas de execución, e como tal suporá un **50%** da nota. Os demais apartados serán iguais que para o resto de alumnado, apartado actitudinal (25%) e proba escrita (25%).

Os alumnos que, de forma temporal, non poidan realizar práctica físico-deportiva

deberán entregar Certificado Médico e/ou Xustificante Familiar, no que consten os problemas físicos e as actividades prohibidas ou prexudiciais.

Todos aqueles alumnos/as que puntual ou de maneira xeneralizada, non poidan participar na sesión práctica deberán tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite.
- Prestar atención a tódolos contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente.
- Asistir a sesión de Educación Física co equipamento necesario para poder facer outros traballos, como apuntar por escrito os datos e conceptos máis sobresaíntes, a modo de apuntes da materia ou traballar sobre fichas específicas da UD.

A modo de resumo o proceso de avaliación continua realizarase tendo en conta as seguintes ponderacións:

AVALIACIÓN ORDINARIA				
	Traballo diario	Proba escrita	Traballo escrito	Probas prácticas
Avaliación xeral	25,00%	25,00%		50,00%
Avaliación excepcional sen proba escrita	25,00%	--		75,00%
Avaliación excepcional do alumnado imposibilitado para a práctica	25,00%	25,00%	50,00%	--

Procedementos de Avaliación Extraordinaria:

Aqueles alumnos e alumnas que non superen a materia no mes de Xuño, ou a teñan pendente de anteriores cursos, terán unha **proba extraordinaria** nas datas que oficialmente se determine.

Esta proba será de carácter **escrito** con preguntas teórico-prácticas para avaliar os contidos conceptuais e parte dos procedimentais, de xeito similar a avaliación que se fixo ó longo de todo o curso en cuestión, referente a tódolos contidos impartidos durante o curso académico.

O profesor explicará, como mínimo 2 meses antes, en que consistiran estas probas e cales son as unidades de maior “peso” para este exame, aos alumnos que teñan que acudir

a convocatoria extraordinaria.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA	
	Proba escrita
Avaliación xeral	100,00%

Metodoloxía didáctica

Para lograr as aprendizaxes previstas, entendemos que no caso das relativas ao ámbito motor, podemos abordalas mediante o emprego didáctico de tarefas globais ou analíticas. De maneira global, é dicir plantexando o desenvolvemento na súa totalidade, abordaremos aquelas tarefas de menor complexidade motriz e cun compoñente fundamentalmente lúdico (case que tódalas tarefas relacionadas cos bloques de xogos, expresión corporal, actividades na natureza e actividades sinxelas de carácter predeportivo). Por outra parte para a aprendizaxe daquelas tarefas de maior complexidade, relacionadas coas habilidades ximnásticas e algúns xestos predeportivos en canto á execución, a tarefa presentarase en partes para facilitar un resultado motriz óptimo e valorar así o compoñente relacionado coa destreza na execución.

En canto ao *estilo de ensinanza* a empregar e a forma de organización e dirección no aula, variarán lóxicamente en función dos contidos a desenvolver, os niveis de destreza e actitudes dos alumnos e outros factores académicos, que están recollidos nas respectivas programacións das unidades didácticas de cada nivel por parte do profesor nun nivel de concreción máis específico, se ben podemos adiantar, que se pretende empregar basicamente aqueles modelos didácticos relacionados co descubrimento guiado e a resolución de problemas, co obxectivo de desenvolver os canles intelectuais e afectivos dos alumnos, sobre todo nos primeiros cursos da ESO, se ben isto como é lóxico, dependerá de múltiples factores relacionados coa aprendizaxe.

Iso si, en case todas as Unidades Didácticas a chamada "*ensinanza recíproca*" será protagonista, sobre todo nas primeiras sesións, onde é moi efectivo traballar en parellas ou cuartetos que se poidan corrixir entre eles, para o cal o profesor conformará eses pequenos grupos colocando [alumn@s](#) de maior habilidade inicial e/ou coñecemento da habilidade motriz en cuestión, con [alumn@s](#) que lles costa moito máis e aos que o profesor non pode estar constantemente observando.

Nalgunhas unidades didácticas, onde predomina o traballo analítico o profesor intercalará algúns intres de xogos lúdicos e recreativos coa finalidade de non caer na monotonía e manter a motivación do alumno.

Outras decisións metodolóxicas:

Ademais do material deportivo, contárase con material audiovisual, informático e bibliográfico do centro.

Tamén se lle entregará ós alumnos apuntes relacionados cos contidos impartidos nas clases, pero sempre respectando a natureza desta materia eminentemente práctico, polo tanto serán pequenas guías a modo de esquema/resumo do visto e oído nas prácticas.

As sesións, polo xeral, estarán divididas en tres partes: círculo inicial, parte práctica e círculo final.

- Círculo inicial: primeiro momento da clase duns 5 minutos de duración onde se explicarán os obxectivos da sesión e aqueles contidos conceptuais necesarios para a parte práctica.

- Parte práctica: é o momento de compromiso motor, a parte máis importante da clase. Esta parte divídese a maneira convencional (quecemento, parte principal e volta á calma).

- Círculo final: último momento, normalmente moi breve, onde se reúne a todo o grupo para reflexionar sobre algún aspecto importante da clase e despedirse.

Búscase que as sesións potencien o espírito crítico a través de reflexións individuais e colectivas. Para isto é necesario que o alumno saiba que está a facer, como e con que obxectivo, na busca dunha implicación maior nas diferentes actividades.

Medidas de atención á diversidade

Para elaborar este apartado terase en consideración a lexislación vixente: o Artigo 7: Alumnado con necesidades específicas de apoio educativo do Decreto 86/2015 del 25 xuño (LOMCE) e o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación .

Estableceranse **medidas concretas en cada unidade didáctica**, non obstante, cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e adaptacións do currículo que afecten ós seus compoñentes básicos, en base a certificados médicos e

informes pertinentes.

A diversidade enténdese como todas aquelas cualidades que fai de cada alumno un ser único e, polo tanto, diferente aos demais; tanto sexa por capacidades intelectuais e físicas como por habilidades, xénero, orixe cultural, aspecto físico, etc. Tendo en conta este concepto de diversidade utilizamos as seguintes medidas específicas para atender as diferencias na E.F:

- Os agrupamentos maioritariamente serán heteroxéneos e variaranse constantemente. Preténdese fomentar o traballo cooperativo e comprender e valorar a diversidade. Conseguiremos este obxectivo se son capaces de vivir a diversidade dunha forma continuada, dando tempo a que o alumnado se coñeza e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

- Unha das finalidades das clases é traballar para que o grupo clase coñeza e respecte as características individuais de cada un dos compoñentes. Para isto propóranse diferentes estratexias onde o alumnado ten que colaborar no proceso de ensinanza aprendizaxe dos seus compañeiros de grupo.

- En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

- Ao final das sesións reflexionárase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito.

- A programación ten en conta a diversidade de xéneros e afinidade pois intenta alternar no mesmo trimestre unidades didácticas de habilidades e capacidades moi diferentes (condición física con xogos populares, expresión corporal ou ritmo con deportes colectivos, actividades na natureza con deportes). Búscase que o alumnado máis hábil nuns contidos síntase noutros necesitado de axuda. Desta maneira non sempre é o mesmo alumnado o necesitado da axuda dos seus compañeiros e a riqueza da diferenza faise máis explícita.

- As tarefas de todas as unidades didácticas organízanse buscando a integración de todo o alumnado, independentemente do seu nivel de habilidade. Fanse adaptacións individualizadas das regras ou normas dos xogos ou exercicios en función das necesidades de cada alumno ou alumna, para facilitar ou dificultar a tarefa según conveña.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no

deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Encerado

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reprodutor de música

CDs e cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reprodutores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espazos comúns

V.- Actividades complementarias e extraescolares

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

Trimestre	Curso	Nome
Todos	Todos	Actividades deportivas e recreativas en distintas conmemoracións (samaín, magosto, nadal, entroido...)
Todos	Todos	Recreos activos/ ligas internas deportivas.
Todos	Todos	Charlas deportistas de elite e/ou outros referentes do mundo deportivo.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

Trimestre	Curso	Nome
1º	ESO 1º Bach	Carreira popular da San Martiño (Ourense)
2º	ESO 1º Bach	Saída a neve 1 e 2 (Cabeza de Manzaneda).
2º	4º ESO 1º Bach	Paseo en bicicleta pola ribeira río Miño (Ourense)
1º ou 2º	ESO 1º Bach	Patinaxe sobre xeo en Ourense
3º	3º-4º ESO 1º Bach	Carreira de orientación en Cenlle (Ourense)
1º, 2º e 3º	1º -2º ESO	Participación no programa "Deporte escolar"
3º	1º -2º ESO	Ruta de sendeirismo pola comarca
3º	ESO 1º Bach	Correlingua (Ourense)

ANEXOS: instrumentos de avaliación e estándares de aprendizaxe por curso

TEMPORALIZACIÓN, PONDERACIÓN E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN DOS ESTÁNDARES DO CURSO

CURSO	Perfil de Área e Competencial do IES Xermán Ancochea Quevedo		
NIVEL	1º SECUNDARIA OBLIGATORIA	ÁREA	Educación Física (EF)

Criterio de avaliación	Estándares	Grao mínimo para superar a área Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN	C.C. do perfil competencial
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación (%)*	
EF-B1.1	1º-EFB1.1.1 - Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados Peso: 3.45%	Prioritario: Diferenciar as 3 partes da sesión	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CMCT CSC
EF-B1.1	1º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas Peso: 3.45%	Prioritario: Realizar un quecemento o longo do trimestre	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.1	1º-EFB1.1.3 - Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física Peso: 3.45%	Prioritario: Dúchase o rematar todas as sesións	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

EF-B1.2	1º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a Peso: 3.45%	Prioritario: Respeitar as regras dos xogos	X	X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.2	1º-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 Peso: 3.45%	Prioritario: Respeitar as regras dos xogos	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.2	1º-EFB1.2.3 - Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. Peso: 3.45%	Prioritario: Respeitar as regras dos xogos	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.3	1º-EFB1.3.1 - Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas Peso: 3.45%				X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.3	1º-EFB1.3.2 - Respeita o seu contono e a valora	Prioritario: respectar o material	X		X	PROCEDEMENTOS:	CSC

	como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. Peso: 3.45%					INSTRUMENTOS:	
EF-B1.3	1º-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 Peso: 3.45%	Prioritario: Coñecer uns hábitos de vida saudables		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.4	1º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante pa-ra si mesmo/a ou para as demais persoas Peso: 3.45%	Prioritario: Coñecer as normas de seguridade e axudas			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSIEE
EF-B1.4	1º-EFB1.4.2 - Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno Peso: 3.45%	Prioritario: Coñecer o protocolo PAS	X	X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSIEE
EF-B1.5	1º-EFB1.5.1 - Utiliza as tecnoloxías da información	Prioritario: Crear unha ruta de sendeirismo a		X		PROCEDEMENTOS:	CCL CD

	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. Peso: 3.45%	través de google earth				INSTRUMENTOS:	
EF-B1.5	1º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. Peso: 3.45%	Prioritario: Realizar coreografías	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CCL CD
EF-B2.1	1º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade Peso: 3.45%	Pritario: Realizar de coreografías	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CCEC
EF-B2.1	1º-EFB2.1.2 - Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo Peso: 3.45%	Pritario: Realizar de coreografías	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CCEC
EF-B2.1	1º-EFB2.1.3 - Colabora na	Pritario: Realizar de	X		X	PROCEDEMENTOS:	CCEC

	realización de bailes e danzas. Peso: 3.45%	coreografías				INSTRUMENTOS:	
EF-B3.1	1º-EFB3.1.1 - Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable Peso: 3.45%	Pritario: Realizar un planning semanal de comidas		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CMCT
EF-B3.1	1º-EFB3.1.2 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. Peso: 3.45%	Pritario: Ser capaz de chegar o nivel 4 da course navette	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CMCT CAA
EF-B3.1	1º-EFB3.1.3 - Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica. Peso: 3.45%					PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.2	1º-EFB3.2.1 - Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Pritario: Coñecer as probas físicas para a mellora da súa condición física	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	Peso: 3.45%						
EF-B3.2	1º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. Peso: 3.45%	Pritario: Alcanzar o nivel medio de condición física según a media do DAFIS	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA
EF-B3.2	1º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. Peso: 3.45%	Pritario: Coñecer as posicións de hixiene corporal correctas.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CMCT CSIEE
EF-B4.1	1º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. Peso: 3.45%	Pritario: Coñecer os fundamentos técnicos dos diferentes deportes		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.1	1º-EFB4.1.2 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. Peso: 3.45%	Pritario: Coñecer os fundamentos técnicos dos diferentes deportes		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

EF-B4.1	1º-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. Peso: 3.45%					PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.1	1º-EFB4.1.4 - Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación. Peso: 3.45%	Pritario: Coñecer os fundamentos técnicos dos diferentes deportes		X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA
EF-B4.2	1º-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. Peso: 3.45%	Pritario: Coñecer os fundamentos técnicos-tácticos dos diferentes deportes		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	1º-EFB4.2.2 - Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición	Pritario: Coñecer os fundamentos técnicos-tácticos dos diferentes deportes		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	facilitadas. Peso: 3.45%						
EF-B4.2	1º-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. Peso: %					PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

TEMPORALIZACIÓN, PONDERACIÓN E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN DOS ESTÁNDARES DO CURSO

CURSO	Perfil de Área e Competencial do IES Xermán Ancochea Quevedo		
NIVEL	2º SECUNDARIA OBLIGATORIA	ÁREA	Educación Física (EF)

Criterio de avaliación	Estándares	Grao mínimo para superar a área Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN	C.C. do perfil competencial
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación (%)*	
EF-B1.1	2º-EFB1.1.1 - Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. Peso: 2.7%	Prioritario: Diferenciar as 3 partes da sesión	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CMCT
EF-B1.1	2º-EFB1.1.2 - Prepara e	Prioritario: Realizar	X	X	X	PROCEDEMENTOS:	CAA

	realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. Peso: 2.7%	un quecemento o longo do trimestre				INSTRUMENTOS:	
EF-B1.1	2º-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. Peso: %					PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.2	2º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. Peso: 2.7%	Prioritario: Respeitar as normas dos xogos	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.2	2º-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. Peso: 2.7%	Prioritario: Respeitar as normas dos xogos	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.2	2º-EFB1.2.3 - Respeita as demais persoas dentro do	Prioritario: Respeitar os compañeiros	X	X	X	PROCEDEMENTOS:	CSC

	labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. Peso: 2.7%					INSTRUMENTOS:	
EF-B1.3	2º-EFB1.3.1 - Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeita-das a súa idade. Peso: 2.7%	Prioritario: Crear unha ruta cicloturista a través de google earth		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.3	2º-EFB1.3.2 - Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. Peso: 2.7%	Prioritario: respectar o material	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.3	2º-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. Peso: 2.7%	Prioritario: Coñecer é levar a práctica uns hábitos de vida saudables.		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.4	2º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas	Prioritario: Crear coreografías	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	<p>propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>Peso: 2.7%</p>						
EF-B1.4	<p>2º-EFB1.4.2 - Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	<p>Prioritario: Coñecer o protocolo PAS e o RCP</p>		X		<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	CSIEE
EF-B1.4	<p>2º-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.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	<p>Prioritario: Coñecer o protocolo PAS e o RCP</p>		X		<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	CSIEE
EF-B1.5	<p>2º-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.</p>	<p>Prioritario: Crear unha ruta cicloturista a través de google earth</p>		X		<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	CCL CD

	Peso: 2.7%						
EF-B1.5	<p>2º-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</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Prioritario: Realizar coreografías	X		X	<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	CCL CAA
EF-B2.1	<p>2º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Prioritario: Realizar coreografías	X		X	<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	
EF-B2.1	<p>2º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixa-do de baixa dificultade.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Prioritario: Realizar coreografías	X		X	<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	
EF-B2.1	<p>2º-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.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Prioritario: Realizar coreografías	X		X	<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	CCEC

EF-B2.1	2º-EFB2.1.4 - Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea Peso: 2.7%	Prioritario: Realizar coreografías	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.1	2º-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. Peso: 2.7%	Prioritario: Realizar coreografías	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.1	2º-EFB3.1.2 - Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde. Peso: 2.7%	Prioritario: Coñecer os hábitos de vida saudables			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CMCT
EF-B3.1	2º-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. Peso: 2.7%	Prioritario: Coñecer as probas físicas para a mellora da súa condición física	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.1	2º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo	Prioritario: Coñecer as probas físicas para a	X		X	PROCEDEMENTOS:	

	controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física. Peso: 2.7%	mellora da sua condición física				INSTRUMENTOS:	
EF-B3.1	2º-EFB3.1.5 - Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física. Peso: 2.7%	Pritario: Coñecer as probas físicas para a mellora da sua condición física	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.1	2º-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. Peso: 2.7%	Pritario: Coñecer as probas físicas para a mellora da sua condición física	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.2	2º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. Peso: 2.7%	Pritario: Coñecer as probas físicas para a mellora da sua condición física	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.2	2º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física	Pritario: Coñecer as probas físicas para a	X		X	PROCEDEMENTOS:	

	saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades Peso: 2.7%	mellora da sua condición física				INSTRUMENTOS:	
EF-B3.2	2º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. Peso: 2.7%	Prioritario: Coñecer e levar a práctica os fundamentos de hixiene postural na realización dos exercicios	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSIEE
EF-B3.2	2º-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. Peso: %					PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.1	2º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas. Peso: 2.7%	Prioritario: Coñecer e aplicar as técnicas básicas do voleibol e balonmán.				PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.1	2º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución de xeito	Prioritario: Autoavaliar as		X		PROCEDEMENTOS:	

	básico con respecto ao modelo técnico formulado Peso: 2.7%	diferentes probas..				INSTRUMENTOS:	
EF-B4.1	2º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados. Peso: %					PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.1	2º-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. Peso: 2.7%	Prioritario: Mellorar o nivel de execución no Voleibol, Balonmán e Judo.		X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.1	2º-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. Peso: 2.7%	Prioritario: Realizar unha carreira de orientación.		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	2º-EFB4.2.1 - Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades	Prioritario: Adaptar os fundamentos técnicos-tácticos dos diferentes deportes		X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. Peso: 2.7%	para obter vantaxe					
EF-B4.2	2º-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. Peso: 2.7%	Prioritario:Realizar correctamente unha superioridade ofensiva en balonmán.			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	2º-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. Peso: 2.7%	Prioritario:Realizar correctamente unha superioridade ofensiva en balonmán.			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	2º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	Prioritario:Modifica os elementos da lóxica interna para crear novas actividades	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA

	Peso: 2.7%						
--	------------	--	--	--	--	--	--

TEMPORALIZACIÓN, PONDERACIÓN E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN DOS ESTÁNDARES DO CURSO

CURSO	Perfil de Área e Competencial do IES Xermán Ancochea Quevedo		
NIVEL	3º SECUNDARIA OBLIGATORIA	ÁREA	Educación Física (EF)

Criterio de avaliación	Estándares	Grao mínimo para superar a área Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN	C.C. do perfil competencial
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación (%)*	
EF-B.1.1	3º-EFB1.1.1 - Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. Peso: 2.7%	A intensidade varía en función da fase da sesión na que se atope.	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.1.1	3º-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. Peso: 2.7%	Respecta as fases do quecemento, e a intensidade propia do quecemento e da volta á calma en relación á parte principal.	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.1.1	3º-EFB1.1.3 - Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades	Respecta as fases do quecemento, e a intensidade propia do quecemento e da volta á calma en relación á parte principal.	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC

	Peso: 2.7%						
EF-B.1.2	3º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. Peso: 2.7%	Coñece e respecta as normas e regulamento do deporte ou actividade física practicada.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.1.2	3º-EFB1.2.2 - Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas respon-sabilidades para a consecución dos obxectivos. Peso: 2.7%	Participa e executa a coreografía grupal atendendo aos criterios propostos.	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B.1.2	3º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. Peso: 2.7%	Aмосa unha actitude de colaboración nas sesións preparatorias da coreografía.	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.1.3	3º-EFB1.3.1 - Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. Peso: 2.7%	Cita os lugares onde poder realizar o deporte ou a actividade física proposta			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

EF-B.1.3	3º-EFB1.3.2 - Respeita o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. Peso: 2.7%	Coida do material e das instalacións.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.1.3	3º-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 de-porte no contexto social actual Peso: 2.7%	Entende a relación entre o balance enerxético e a actividade física		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B.1.4	3º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mes-mo/a ou para as demais persoas. Peso: 2.7%	Coñece e respecta as normas e regulamento do deporte ou actividade física practicada.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSIEE
EF-B.1.4	3º-EFB1.4.2 - Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. Peso: 2.7%	Grava un vídeo describindo o PAS e o OVACE		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSIEE
EF-B.1.4	3º-EFB1.4.3 - Adopta as	Presenta medidas de seguridade			X	PROCEDEMENTOS:	

	medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. Peso: 2.7%	na práctica do deporte de equipo elixido.				INSTRUMENTOS:	
EF-B.1.5	3º-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. Peso: 2.7%	Grava un vídeo describindo o PAS e o OVACE		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CCL CD
EF-B.1.5	3º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. Peso: 2.7%	Exposición do traballo de primeiros auxilios e da alimentación saudable		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.2.1	3º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e	Desenvolve unha coreografía de Hip-Hop	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	intensidade. Peso: 2.7%						
EF-B.2.1	3º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. Peso: 2.7%	Desenvolve unha coreografía de Hip-Hop en base a un soporte musical elixido por eles	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.2.1	3º-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. Peso: 2.7%	Crea unha coreografía con elementos de Hip-Hop usando un soporte musical	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CCEC
EF-B.2.1	3º-EFB2.1.4 - Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos. Peso: 2.7%	Responde con elementos do Hip-Hop aprendidos ante cancións propostas polo profesor de xeito espontáneo	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.1 - Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. Peso: 2.7%	Relaciona as capacidades físicas con deportes vistos na clase	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

EF-B.3.1	<p>3º-EFB3.1.2 - Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a ali-mentación e a saúde.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Realiza un traballo sobre a súa alimentación e a relación coa cantidade de actividade física realizada ao longo dunha semana		X		<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	CMCT
EF-B.3.1	<p>3º-EFB3.1.3 - Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Realiza un traballo sobre a súa alimentación e a relación coa cantidade de actividade física realizada ao longo dunha semana		X		<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	
EF-B.3.1	<p>3º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Controla a súa frecuencia cardíaca atendendo aos tipos de resistencia traballados na aula	X			<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	
EF-B.3.1	<p>3º-EFB3.1.5 - Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Realiza unha co-avaliación dos factores relacionados coa práctica do bádminton			X	<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	
EF-B.3.1	<p>3º-EFB3.1.6 - Identifica as características que deben ter</p>	Realiza unha introdución sobre a relación entre a alimentación, os		X		<p>PROCEDEMENTOS:</p>	CMCT

	<p>as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	estilos de vida activos e a calidade de vida				INSTRUMENTOS:	
EF-B.3.2	<p>3º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Realiza as probas de valoración da condición física mellorando a súa marca individual ou a media galega	X		X	<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	
EF-B.3.2	<p>3º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Realiza as probas de valoración da condición física mellorando a súa marca individual ou a media galega			X	<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	
EF-B.3.2	<p>3º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>Peso: 2.7%</p>	Da consignas no deporte presentado respecto a prevención de lesións no quecemento e na parte principal			X	<p>PROCEDEMENTOS:</p> <p>INSTRUMENTOS:</p>	
EF-B.3.2	<p>3º-EFB3.2.4 - Analiza a importancia da práctica</p>	Realiza unha conclusión na que poña de relevo os estilos de vida		X		PROCEDEMENTOS:	

	habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida. Peso: 2.7%	propios e a alimentación, así como propostas de mellora				INSTRUMENTOS:	
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. Peso: 2.7%	Realiza os movementos técnicos do deporte practicado atendendo ás especificacións do profesor	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. Peso: 2.7%	Realiza unha co-avaliación da técnica de bádminton atendendo ao modelo proposto polo profesor			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. Peso: 2.7%	Emprega directrices sobre a técnica do deporte elixido de xeito correcto			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando	Mellora a técnica no bádminton e no fútbol Gaélico respecto á avaliación inicial		X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA

	actitudes de esforzo, autoexixencia e superación. Peso: 2.7%						
EF-B.4.1	3º-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. Peso: 2.7%	Sabe trazar rumbos tanto co compás como mediante o mapa		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	3º-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. Peso: 2.7%	Elabora unha secuencia de golpes prefixados no bádminton atendendo ao esquema proposto			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	3º-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.	Adapta a técnica e táctica do deporte elixido á fase ofensiva ou defensiva na que se atope	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	Peso: 2.7%						
EF-B4.2	3º-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. Peso: 2.7%	Adapta a técnica e táctica do deporte elixido á fase ofensiva ou defensiva na que se atope	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA CSIEE
EF-B4.2	3º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. Peso: 2.7%	Tras unha acción técnico-táctica é capaz de nomear unha acción positiva e negativa tanto individual como grupal	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

TEMPORALIZACIÓN, PONDERACIÓN E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN DOS ESTÁNDARES DO CURSO

CURSO	Perfil de Área e Competencial do IES Blanco Amor		
NIVEL	4º SECUNDARIA OBLIGATORIA	ÁREA	Educación Física (EF)

Criterio de avaliación	Estándares	Grao mínimo para superar a área Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN	C.C. do perfil competencial
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación (%)*	
EF-B1.1	4º-EFB1.1.1 - Analiza a actividade física principal	Realiza exercicios axeitados en intensidade e duración durante o	X		X	PROCEDEMENTOS:	

	da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma	quecemento e a volta á calma en relación coa sesión				INSTRUMENTOS:	
EF-B1.1	4º-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.	Realiza exercicios axeitados en intensidade e duración durante o quecemento e a volta á calma en relación coa sesión	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.1	4º-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.	Realiza exercicios axeitados en intensidade e duración durante o quecemento e a volta á calma en relación coa sesión	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.2	4º-EFB1.2.1 - Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais	Participa equitativamente na elaboración dunha defensa dunha sesión ou coreografía grupal	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B1.2	4º-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.	Participa equitativamente na elaboración dunha defensa dunha sesión ou coreografía grupal	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.2	4º-EFB1.2.3 - Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	Propón materiais alternativos ou reciclados para a práctica de deportes alternativos			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.3	4º-EFB1.3.1 - Valora as actuacións e as intervencións das persoas	Intervén na fase de información final para compartir as súas opinións respecto do	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	desenvolvemento da actividade con soporte musical e/ou da sesión dirixida de deportes alternativos					
EF-B1.3	4º-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.	Realiza unha conclusión dos xogos tradicionais no que pon en relación os mesmos coas tendencias actuais dos xogos		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.3	4º-EFB1.3.3 - Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	Participa nas sesións seguindo o regulamento establecido	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.4	4º-EFB1.4.1 - Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	Anticipa o material e os espazos que vai usar na defensa da sesión e da actividade dirixida con soporte musical	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.4	4º-EFB1.4.2 - Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	Realiza un vídeo no que explica unha lesión recorrente nun deporte.		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSIEE
EF-B1.4	4º-EFB1.4.3 - Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas	Realiza un vídeo no que explica unha lesión recorrente nun deporte.		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	durante a práctica de actividades físico-deportivas.						
EF-B1.5	4º-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.	Aporta melloras sobre a súa defensa da sesión dos deportes alternativos ou da actividade dirixida con soporte musical	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.5	4º-EFB1.5.2 - Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	Aporta melloras sobre a defensa da sesión dos deportes alternativos ou da actividade dirixida con soporte musical dos compañeiros na fase da volta á calma	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.6	4º-EFB1.6.1 - Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Reflexiona no apartado das conclusións sobre as tendencias actuais de xogos respecto dos xogos tradicionais			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CCL CD
EF-B1.6	4º-EFB1.6.2 - Utiliza as tecnoloxías da información e da co-municación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	Usa a plataforma virtual para obter información adicional sobre información relacionada cos primeiros auxilios			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B1.6	4º-EFB1.6.3 - Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados	Aporta melloras sobre a defensa da sesión dos deportes alternativos ou da actividade dirixida con soporte musical dos compañeiros na fase da volta á calma	X		X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

EF-B2.1	4º-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.	Realiza unha coreografía grupal dunha sesión de actividade física con soporte musical	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CCEC
EF-B2.1	4º-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.	Realiza unha coreografía grupal dunha sesión de actividade física con soporte musical	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B2.1	4º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Realiza unha coreografía grupal dunha sesión de actividade física con soporte musical	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CCEC
EF-B3.1	4º-EFB3.1.1 - Demuestra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	Entende a relación entre as capacidades físicas básicas e a saúde	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.1	4º-EFB3.1.2 - Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis	Realiza estiramientos autónomos na parte final da sesión	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	frecuentes.						
EF-B3.1	4º-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.	Establece unha relación entre os xogos tradicionais e os novos xogos en relación ao aumento do sedentarismo.		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CMCT
EF-B3.1	4º-EFB3.1.4 - Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	Trae soporte hídrico acorde á intensidade da sesión e das condicións climatolóxicas			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.2	4º-EFB3.2.1 - Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	Entende a relación entre as capacidades físicas básicas e os diferentes deportes	X			PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.2	4º-EFB3.2.2 - Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	Participa nas ligas internas organizadas polo departamento de educación física	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B3.2	4º-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.	Propón exercicios específicos para a mellora dunha habilidade técnica dun deporte elixido.			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CMCT
EF-B3.2	4º-EFB3.2.4 - Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	Mellora os resultados da batería DAFIS respecto aos valores iniciais e/ou aos valores da media galega			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

EF-B4.1	4º-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	Realiza a técnica de cada deporte acorde cos modelos propostos polo profesor, usándoa tanto en producións motrices como no contexto de xogo real	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA
EF-B4.1	4º-EFB4.1.2 - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	Realiza a técnica de cada deporte acorde cos modelos propostos polo profesor, usándoa tanto en producións motrices como no contexto de xogo real	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA CSIEE
EF-B4.1	4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	Realiza a técnica de cada deporte acorde cos modelos propostos polo profesor, usándoa tanto en producións motrices como no contexto de xogo real	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CAA
EF-B4.2	4º-EFB4.2.1 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	Realiza as habilidades técnico-tácticas en relación ao xogo do rugby atendendo ás especificidades do xogo		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	4º-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	Realiza axeitadamente pases consecutivos usando as diferentes técnicas do último no menor tempo posible			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	do resto de participan-tes.						
EF-B4.2	4º-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.	Realiza as habilidades técnico-tácticas en relación ao xogo do rugby atendendo ás especificidades do xogo		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	4º-EFB4.2.4 - Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	Reflexiona sobre a súa actuación individual e grupal tras participar nunha acción ofensiva e defensiva nos deportes de colaboración oposición	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	4º-EFB4.2.5 - Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	Reflexiona sobre a súa actuación individual e grupal tras participar nunha acción ofensiva e defensiva nos deportes de colaboración oposición	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.2	4º-EFB4.2.6 - Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	Propón técnicas diferentes de pase do Ultimate ante diferentes situacións de xogo			X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.3	4º-EFB4.3.1 - Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	Realiza unha proba de carreira de orientación usando as directrices indicadas		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	
EF-B4.3	4º-EFB4.3.2 - Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a	Realiza unha proba de carreira de orientación usando as directrices indicadas		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	

	calidade de vida					
EF-B4.3	4º-EFB4.3.3 - Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	Recolle todo o material empregado na proba de orientación no medio natural		X		PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:

TEMPORALIZACIÓN, PONDERACIÓN E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN DOS ESTÁNDARES DO CURSO

CURSO	Perfil de Área e competencial do IES Xermán Ancochea Quevedo		
NIVEL	1º SECUNDARIA: BACHARELATO	ÁREA	Educación Física (EF)

Criterio de avaliación	Estándares	Grao mínimo para superar a área Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN	C.C.
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación (%)*	
EF-B1.1	1º-EF-B1.1.1 - 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	Expón un traballo sobre xogos.		X		PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Traballo de aplicación e síntese.	CSC
EF-B1.1	1º-EF-B1.1.2 - 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	Adquire hábitos saudables, como estirar ó final das sesións.	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	CSC

	derivados das manifestacións deportivas						
EF-B1.2	1º-EF-B1.2.1 - Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo	Ten en conta perigos na execución de diferentes exercicios.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	CSIEE
EF-B1.2	1º-EF-B1.2.2 - Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas	Cuida o material.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	CSIEE
EF-B1.2	1º-EF-B1.2.3 - Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo	Autocontrola o cansazo xerado por unha actividade.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo.	CSIEE
EF-B1.3	1º-EF-B1.3.1 - Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas	Cuida o medio no que se desenvolven as actividades.			X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba aberta.	CSC
EF-B1.3	1º-EF-B1.3.2 - Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas	Facilita a integración nas tarefas grupais.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Diario de clase.	CSC
EF-B1.4	1º-EF-B1.4.1 - Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia	Emprega novas tecnoloxías.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Exposición dun tema.	CD, CCL
EF-B1.4	1º-EF-B1.4.2 - Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión	Emprega novas tecnoloxías	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Exposición dun tema.	CD, CCL

EF-B2.1	1º-EF-B2.1.1 - Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas	Executa e participa no aprendizaxe e ensino dunha danza			X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Exposición dun tema.</p>	CCEC
EF-B2.1	1º-EF-B2.1.2 - Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva	Participa nunha coreografía con combas e nunha danza.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Gravacións e análise.</p> <p>INSTRUMENTOS: Gravación e análise.</p>	CCEC
EF-B2.1	1º-EF-B2.1.3 - Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo	Leva a cabo os pasos esixidos para cada coreografía.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Gravacións e análise.</p> <p>INSTRUMENTOS: Gravación e análise.</p>	CCEC
EF-B3.1	1º-EF-B3.1.1 - Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde	Elabora unha proposta de dieta saudable		X		<p>PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Posta en común.</p>	CMCT
EF-B3.1	1º-EF-B3.1.2 - Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde	Valora as diferentes formas de sentarse, levantar e transportar pesos nas AVD.	X	X		<p>PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Posta en común.</p>	CMCT
EF-B3.1	1º-EF-B3.1.3 - Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física	Leva a cabo quecementos e voltas á calma axeitados.	X			<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CMCT
EF-B3.1	1º-EF-B3.1.4 - Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta	Esfórzase nas probas de CF	X		X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba de capacidade motriz.</p>	CMCT

	en práctica do seu programa de actividades						
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.1 - 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	Relaciona cada proba coa capacidade física que se traballa.	X		X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba de capacidade motriz.	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.2 - Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora	valora os resultados das súas probas, comparandoos cos compañeiros, así como cos resultados obtidos noutras ocasións.	X		X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba de capacidade motriz.	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.3 - Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade	Especifica obxectivos propios para as probas executadas.	X		X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba de capacidade motriz.	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.4 - Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade	Comprende e modifica as diferentes variables das probas físicas, e como estas modifican a proba en sí.			X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba de capacidade motriz.	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.5 - Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado	Valora os resultados obtidos, para así propoñer cambios para a mellora dos mesmos	X		X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba de capacidade motriz.	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.6 - Formula e	propón xogos para a		X		PROCEDEMENTOS: Intercambios orais	CMCT

	pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas	ocupación do tempo libre.				cos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Posta en común.	
EF-B4.1	1º-EF-B4.1.1 - Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses	Mellora na práctica do Bádminton e o Atletismo.	X		X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA, CSIEE
EF-B4.1	1º-EF-B4.1.2 - Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas	Participa activamente no Baloncesto e no Voleibol.		X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA, CSIEE, CSC
EF-B4.1	1º-EF-B4.1.3 - Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo	Escolle opcións favorables nos deportes colectivos e individuais	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA, CSIEE
EF-B4.1	1º-EF-B4.1.4 - Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios	Orientase no medio natural coa axuda de medios naturais e artificiais.			X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Exposición dun tema. Traballo de aplicación e síntese.	CAA, CSIEE
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.1 - Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición	Emprega a técnica e táctica aprendida no bádminton ou no baloncesto e voleibol.		X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA, CSIEE
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.2 - Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou	Xoga en equipo.		X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA, CSIEE, CSC

	colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén						
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.3 - Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo	adopta o rol encomendado nos diferentes deportes.		X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA, CSIEE, CSC
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.4 - Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas	Respeto os rivais			X	PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Traballo de aplicación e síntese.	CAA, CSIEE
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.5 - Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes	Actúa en función das características propias, así como dos compañeiros e adversarios.		X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CAA, CSIEE