

Programación 2021-2022

Departamento de Educación Física

CPI da CAÑIZA

Índice:

O centro educativo:.....	3
Contribución da Educación Física ao logro das Competencias Clave:.....	4
Obxectivos da materia na ESO:	6
Metodoloxía:	7
Contribución aos plans do centro:	8
Contribución ao proxecto lector:	8
Contribución ao Plan de Integración das TICs:.....	9
Materiais e recursos didácticos:.....	10
Actividades complementarias i extraescolares:.....	10
Medidas de atención á diversidade:	11
Actuacións PROTOCOLO COVID.....	12
Adaptacións de contidos non impartidos do curso anterior	13
Adaptación á ensinanza a distancia	14
1º ESO.....	15
Desenvolvemento das Competencias Clave:	15
Obxectivos para 1º da ESO:.....	21
Contidos:	21
Temporalización dos contidos para 1º da ESO:	21
Avaliación:.....	23
2º ESO.....	40
Desenvolvemento das competencias Clave:.....	40
Obxectivos para 2º da ESO:.....	50
Contidos:	50
Temporalización dos contidos:	51
Avaliación:.....	51
3º ESO.....	62
Desenvolvemento das competencias Clave:.....	62
Obxectivos para 3º da ESO:.....	71
Contidos:	71
Temporalización dos contidos para 3º da ESO:	71
Avaliación:.....	73
Grao mínimo de consecución para superar a materia e instrumentos da avaliación:	76
4º ESO.....	84
Desenvolvemento das competencias Clave:.....	84
Obxectivos para 4º da ESO:.....	94
Contidos:	94
Temporalización dos contidos:	94
Avaliación:.....	96
Grao mínimo de consecución para superar a materiae instrumentos de avaliación:	99

O centro educativo:

Identificación do centro educativo:

Centro educativo: CPI Cañiza 36001148 2021/2022

Ensinanzas: Secundaria Réxime Ordinario

Funcionamento do departamento:

O departamento de Educación Física deste centro está construído do seguinte xeito:

Composición do departamento:

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NÚMERO DE COMPOÑENTES: 2

PROFESORES: FRANCISCO JAVIER BARBA

EVA CALVELO VÁZQUEZ

Estrutura e funcionamento do departamento: EF + Optativa Promoción de Estilos de vida Saludables (PEVS)

Francisco Javier Barba: Curso 1 ESO: 6h

Curso 3 ESO: 6h

Curso 4 ESO: 6h

Eva Calvelo Vázquez:

Curso 1 ESO: 2h

Curso 2 ESO: 6h

PEVS Optativa: 3h

Valores Éticos: 3h

Bacharelato: 4h

Contribución da Educación Física ao logro das Competencias Clave:

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

A través do desenvolvemento da materia de Educación Física contribuiremos a desenvolver as competencias clave do currículo:

I. Comunicación lingüística (CCL).

II. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).

III. Competencia dixital (CD).

IV. Aprender a aprender (CAA).

V. Competencias sociais e cívicas (CSC).

VI. Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

VII. Conciencia e expresións culturais (CCEC).

A continuación exporemos algúns das pretensións didácticas na consecución das competencias clave dende a materia de E.F.:

I. Comunicación lingüística (CCL).

- Utilizar a linguaxe como medio de comunicación oral e escrita.
- Comprender, compoñer e utilizar os textos.
- Expresarse de forma axeitada.
- Coñecer o vocabulario e terminoloxía específico da materia.
- Verbalizar, variar e enriquecer os intercambios comunicativos nas actividades físicas de tipo lúdico e recreativas.

II. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCT).

- Realizar cálculos e medicións tanto da composición corporal propia como do noso entorno.
- Manipular aparellos con precisión e seguridade para realizar actividades físicas.

III. Competencia dixital (CD).

- Transformar a información en coñecemento.
- Transmitir a información tratada expoñendo ideas e conceptos de forma clara e utilizando de forma axeitada os medios audiovisuais e novas tecnoloxías: presentacións, vídeos, blogues, ...

IV. Aprender a aprender (CAA).

- Coñecerse a si mesmo, as propias posibilidades e carencias a través das actividades físicas e expresivas.
- Desenvolver o sentimento de competencia ou eficacia persoal.
- Favorecer a motivación, a confianza nun mesmo e o gusto por aprender.
- Ser consciente do que pode facer por si mesmo e do que pode facer coa axuda dos demais.
- Adquirir recursos de cooperación en actividades físicas comúns.
- Facilitar a adquisición de recursos de cooperación en actividades expresivas (composicións de espectáculos artístico-expresivos grupais).
- Manexar de forma eficaz os recursos e as técnicas adquiridos no desenvolvemento das súas habilidades motrices.
- Utilizar os coñecementos adquiridos en situacións diferentes.
- Afrontar a toma de decisións de maneira racional.

V. Competencias sociais e cívicas (CSC).

- Utilizar a actividade física para facilitar a relación, a integración e o respecto.
- Aceptar e respectar as regras do xogo acordadas entre todos.
- Asumir as diferenzas na actividade física, así como as posibilidades propias e alleas.
- Participar, tomar decisións e comportarse con responsabilidade.
- Traballar en equipo, cooperando e asumindo responsabilidades.
- Valorar o traballo e as achegas dos demais, sen discriminar por razóns de sexo, clase, orixe ou cultura.
- Valorar o coñecemento do corpo e das súas capacidades motrices e expresivas.
- Entender e valorar a actividade física como elemento indispensable para preservar a saúde.
- Adquirir o hábito de practicar actividade física de forma regular.
- Adquirir hábitos saudables de alimentación, de hixiene e de coidado do corpo.
- Comprender a relación entre alimentación e actividade física.
- Desenvolver actitudes críticas ante o fenómeno do sedentarismo.
- Explorar de maneira sensorial o espazo e aplicar a información obtida ás súas actividades motrices.
- Desenvolver o sentido da orientación e saber utilizar diferentes recursos para orientarse.
- Ter habilidade para interactuar co espazo circundante.
- Apreciar a natureza e percibir o seu valor como fonte de información.
- Mostrar actitudes de respecto cara aos demais e cara a un mesmo.
- Valorar o esforzo e os logros obtidos polas persoas afectadas de discapacidade física ou mental nas súas actividades físicas, laborais e cotiás.
- Habituar a coidar e a manter a orde nas súas pertenzas e no seu contorno.
- Coidar e conservar os materiais.
- Comprender e valorar a importancia de respectar as normas de tráfico.

VI. Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

- Organizar de forma individual e colectiva actividades físicas lúdicas e actividades expresivas.

- Desenvolver os valores persoais da responsabilidade e da perseveranza.
- Desenvolver as habilidades sociais do respecto aos demais, a cooperación e o traballo en equipo.
- Ser capaz de buscar solucións aos problemas formulados e de levalas á práctica.
- Desenvolver a iniciativa e a creatividade.
- Esforzarse por alcanzar resultados creativos, orixinais e sinceros na súa expresividade.
- Ter unha visión estratéxica dos retos para cumprir os obxectivos dos xogos e doutras actividades físicas, e motivarse para lograr o éxito.
- Utilizar as actividades físicas e a linguaxe corporal para ampliar e mellorar as súas relacións sociais.

VII. Conciencia e expresións culturais (CCEC).

- Expresar ideas, sensacións e sentimentos utilizando como recursos o corpo e o movemento.
- Apreciar as manifestacións culturais da motricidade humana (xogos tradicionais, danza).
- Experimentar coa linguaxe do corpo.
- Experimentar formas de comunicación a través da danza expresiva.
- Interesarse polas formas de comunicación non verbal.
- Desenvolver a iniciativa, a imaxinación e a creatividade.
- Apreciar as iniciativas e as achegas dos demais.
- Utilizar as manifestacións artísticas como fontes de enriquecemento e goce.
- Coñecer a riqueza cultural mediante a práctica de diferentes xogos e danzas.
- Transmitir información a través da linguaxe corporal.
- Analizar a expresividade corporal e entender as mensaxes que a través dela se transmiten.
- Utilizar a información recibida a través dos xestos e das posturas para a elaboración de estratexias de xogos e actividades físicas lúdico-recreativas.

Obxectivos da materia na ESO:

A educación secundaria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:

- 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 una 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 nalingua 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 interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

Metodoloxía:

En relación coa metodoloxía didáctica, os recursos dixitais serán de utilización preferente e as actividades educativas deseñadas poderanse desenvolver de forma presencial e non presencial. Para iso promoveremos o uso da aula virtual e outras ferramentas dixitais á nosa disposición (google drive, vídeos, retos virtuais ... etc).

Utilizaremos varios estilos:

- Mando directo: cando é necesaria unha organización da clase moi estereotipada; con contidos que teñan certo risco e sexa necesario un control do grupo; na aprendizaxe de habilidades específicas e técnicas nas que o rendemento motor é importante...
- Asignación de tarefas e grupos de nivel: cando buscamos execucións máis libres por parte do alumno/a, cando se formulan sesións e tarefas con diferentes graos de dificultade, progresións; en sesións e con contidos onde o proceso cobra máis relevancia que o resultado.
- Estilo recíproco e grupos reducidos: en actividades onde non só é importante a execución, senón a actividade como espectador ou observador; se queremos fomentar certa responsabilidade individual...
- Descubrimento guiado e resolución de problemas: en actividades onde a creatividade é importante, cando buscamos aprendizaxes onde o mecanismo de percepción e decisión é importante, para favorecer a exploración, o descubrimento, a participación individual con grande grao de liberdade por parte dos alumnos/as.

Contribución aos plans do centro:

Contribución ao proxecto lector:

Este departamento colabora ao Proxecto Lector coa proposta feita dende a Biblioteca do centro a dito plan. Intentárase levar a cabo propostas de traballo onde xurdan procesos implicados na competencia lectora.

Obxectivos:

- Comprender globalmente textos e publicacións deportivas (capacidade para extraer información dos textos).
- Elaborar unha interpretación dos textos traballados (capacidade para extraer o significado e realizar inferencias a partir da lectura realizada).
- Reflexionar sobre o contido do texto (capacidade para relacionar o contido do texto cos coñecementos previos).
- Reflexionar sobre a estrutura dun texto (capacidade de relacionar a forma do texto coa súa utilidade e función).

Metodoloxía e recursos:

- A metodoloxía a empregar será a mesma que a empregada nas sesións da asignatura de Educación Física que xa constan na programación.

Actividades:

- Dedicación á lectura naqueles apartados teóricos dos temas da materia (orixe histórico das actividades deportivas, regulamentos deportivos, textos sobre espectáculos deportivos, de expresión e representacións artísticas e culturais (teatro, danza, circenses...) de maneira que esa lectura vaia acompañada coa explicación correspondente do profesorado.
- Posteriormente, o alumnado podería elaborar esquemas que lle axuden a estruturar os temas, servindo estes como ferramenta de aprendizaxe.

- Selección, tanto polo profesorado como polo alumnado, e lectura de textos recollidos en libros, revistas ou prensa relacionados coa Educación Física (textos de temas de actualidade), así como blogs ou páxinas web relacionadas coa materia.
- Realización de traballos de investigación acerca dos distintos contidos da materia.
- Lectura e representación mímica de poemas, contos.
- Confección dun glosario propio da asignatura.

Temporalización:

- Debido o carácter eminentemente práctico da asignatura, as actividades serán realizadas o longo do curso, tendo en conta os contidos da mesma, para a súa aplicación en cada un dos trimestres.

Itinerarios lectores:

- O centro conta cos seguintes títulos, que poderán ser ampliados na medida que o profesorado achegue os seus propios textos.
- Exercicios desaconsellados na actividade física. Detección e alternativas.
- Mitos e falsas creencias na práctica deportiva.
- Os deportes galegos. (revista)
- O deporte escolar en Galicia.
- Pedagogía da natación.
- Libros de texto e cuadernillos para consulta. (1º- 4º ESO)
- Caderno de actividades.
- Actividade física e saúde. Caderno de actividades.

Avaliación:

- A avaliación do plan lector na asignatura de Ed. Física, irá estreitamente relacionado coa avaliación dos contidos da mesma, xa que terá un carácter aplicable á práctica da asignatura.
- De forma voluntaria, o alumno que traia algún artigo relacionado coa actividade física e o deporte, deberá comentala e colocala nun taboleiro no ximnasio, e obterá puntos “extra” na materia. Así mesmo tamén poden recomendar e comentar alguna páxina web que trate temas da asignatura.
- Nos exames e traballos escritos, terase en conta o respecto polas normas ortográficas, a corrección léxica e gramatical e tamén a presentación (caligrafía, pulcritude, marxes,...).

Contribución ao Plan de Integración das TICs:

- Realización por parte do alumno de traballos sobre contidos determinados da materia.
- Para o desenvolvemento de ditos traballos seguirán as pautas marcadas polo departamento. A información obterase a través de internet utilizando uns enlaces proporcionados polos profesores e tamén outros buscados por eles.
- A presentación do traballo será en formato dixital.

Materiais e recursos didácticos:

Como materiais e recursos didácticos, o Departamento de Educación Física conta con un ximnasio de aproximadamente 30m.x15m. , unha pista polideportiva ó aire libre de 20m.x40m., e unha cancha de minibasket de 18m.x9m.

O material dispoñible e abundante e consta de espaldeiras, bancos suecos, plintos, cabalos, potros, minitramps, colchóns de ximnasia e de caídas, balóns medicinais, balóns de Baloncesto, de Fútbol, de Balonmán, de Voleibol e de goma de distintos tamaños, aros, cordas, picas, mazas, sticks e bolas de Hockey, raquetas e volantes de Bádminton, indiacas, aros e pelotas de malabarismo, pesos, xavelinas e discos de Atletismo; libros de texto dos distintos niveis de varias editoriais así como libros de consulta sobre distintos deportes.

Actividades complementarias e extraescolares:

Nota: Debido á situación sanitaria, as actividades complementarias levaranse a cabo segundo a evolución da pandemia.

- Condición física en zonas verdes e urbanas próximas ao centro.
- Circuitos de iniciación á orientación deportiva nas zonas verdes próximas ao centro educativo.
- Torneo e campionatos internos. Práctica e competicións nas pistas do CPI e do polideportivo municipal: fútbol sala, voleibol, baloncesto, balonmano, bádminton...
- Ruta de sendeirismo polas fragas e levadas do Calvo e Deva PR-G 16.
- Saídas ao aire libre. Realización de actividades na natureza, orientación, sendeirismo, acampada...
- Semana Branca ou xornadas de esquí.
- Actividades multiaventura. Escalada, tiro con arco, bicicleta de montaña, marchas cicloturistas, tirolina...
- Patinaxe sobre xeo.
- Iniciación aos Deportes Náuticos.
- Curso de Iniciación ao snorkel e buceo PADI.
- Xornadas de deportes gaélicos impartidas en lingua inglesa por un xogador-adestrador de nacionalidade irlandesa.
- Master class de rugby impartida por xogador-adestrador dun club Ourenseño.
- Iniciación ao running Impartidas en lingua inglesa por corredor de maratón de nacionalidade británica.
- Encontros deportivos con outros centros educativos.
- Curso de surf, kite surf e outras modalidades Acuáticas.
- Actividades deportivas na Ecopista Portugal Monçao-Valença.
- Rafting no río Miño para grupos escolares.
- Viaxes deportivas e culturais (camiño de Santiago, Ruta da prata, Camiño portugués, ruta mozárabe...).
- Colaboración co Plan Xogade Xunta de Galicia.

Nota: Non se excluen outras actividades deportivas e culturais de interese que puidieran surxir ao longo do curso.

Medidas de atención á diversidade:

Actuacións para atender á diversidade e diferenzas individuais:

Atención á diversidade individual:

- Ter previsto diferentes tarefas e progresións para aplicar en caso de dificultade da aprendizaxe e posibilidades de novos retos aos alumnos máis avanzados.
- Dar diferentes tipos de responsabilidades aos alumnos, tanto aos que teñen dificultades, problemas de saúde, lesións, coma aos máis hábiles, para que se sintan integrados no proceso.
- Realizar agrupacións que poidan favorecer a integración e a cooperación.
- Formular actividades que sexan do interese do alumnado.
- Reforzar positivamente as respostas do alumnado.
- Especificamente e en relación a diferentes situacións que podemos atopar:

Alumnado con problemas puntuais de saúde, lesións etc.

- Favorecer a súa participación nas sesións con respecto a outros aspectos que non sexan de práctica (responsabilidade co material, busca de información sobre os contidos, función de observador,...)
- Adaptar o ritmo e a intensidade ás posibilidades reais de práctica.

Alumnado con dificultades ou deficiencias físico-motoras:

- Variar aspectos formais e funcionais dos deportes e actividades practicadas.
- Profundizar máis en temas conceptuais e traballos científicos.
- Formular exercicios e tarefas compensatorias e actividades que non incidan sobre a musculatura, articulacións afectadas...

Para o alumnado que requira unha atención educativa diferente á ordinaria:

Necesidades educativas especiais, por dificultades específicas de aprendizaxe trastorno por déficit de atención e hiperactividade (TDAH), polas súas altas capacidades intelectuais, por se incorporar tarde ao sistema educativo ou por condicións persoais ou de historia escolar, estableceranse as medidas curriculares e organizativas necesarias co fin de que poida alcanzar o máximo desenvolvemento das súas capacidades persoais e os obxectivos e competencias establecidas en cada etapa para todo o alumnado.

Se establecen as medidas oportunas para estes alumnos con dificultades específicas de aprendizaxe por TDAH, tales como adaptación de instrumentos e, e de ser o caso, tempos e apoios que aseguren unha correcta avaliación deste alumnado.

De igual xeito, establecemos a localización máis idóneas deles na aula, de forma que estean sentados cerca da mesa do profesor e na medida do posible ao lado de compañeiros que lle sirvan de modelo de tranquilidade, de orde e axuda.

Ao longo do curso e, según a evolución e necesidades concretas de cada alumno/a, pódense establecer todas as medidas que consideremos necesarias para o correcto desenvolvemento destes alumnos/as.

ACTUACIONES- PROTOCOLO COVID-

Nas programacións didácticas se desenvolverán contemplando os posibles escenarios en función da situación sanitaria: actividade lectiva presencial, semipresencial e/ou non presencial.

Medidas específicas para o uso espazos DEPORTIVOS:

Nestes espazos é obrigatoria a hixiene de mans nas entradas e saídas das mesmas. O material que sexa compartido, de acordo coa metodoloxía propia de cada materia debe de ser desinfectado ao inicio da actividade e unha vez terminada a clase. Implicárase ao alumnado na concienciación social que ten a limpeza dos elementos comúns de uso privativo. Evitarase a formación de grupos e minimizando o contacto con materiais. En todo caso evitarase que do alumnado estea encarado a unha distancia inferior a 1 metro.

XIMNASIO: Accederase en orde e empregando a máscara de protección. Farase hixiene de mans no interior baixo a supervisión do mestre. Facilitarase o uso dos aseos antes do inicio de cada sesión. Ó remate da mesma, todo o alumnado, en pequenos grupos, deberá ir ó aseo e empregalo en función das súas necesidades. Sempre se terán que lavar as mans antes de saír do aseo. Farase ademais unha limpeza e desinfección xeral do ximnasio de maneira diaria (pista e superficies de contacto). Nunha desas limpeza farase unha limpeza e desinfección dos bancos, mesas, pomos,...do resto da instalación. Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con actividade viricida que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mesturar produtos diferentes. Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro, e procederase posteriormente ao lavado de mans.

Medidas específicas para a materia de EDUCACIÓN FÍSICA:

- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles, ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.

- Realizar tarefas de ventilación periódica nos espazos utilizados e, como mínimo, de forma diaria e durante o tempo necesario para permitir a renovación do aire. Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo. Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.

- Disporase de papeleiras pechadas e con accionamento non manual, para depositar panos e calquera outro material desbotable, que se deberán limpar de forma frecuente, e, polo menos, unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie polo menos unha vez ao día.

Medidas para os axentes que participen na práctica deportiva:

- Deberá manterse a distancia de seguridade interpersonal e utilizar máscara, salvo no momento da sesión.

Cando non se utilice, é importante gardala axeitadamente para evitar que adquira e transmita o coronavirus.

- Sempre que sexa posible, os alumnos, durante a práctica deportiva deberán manter a distancia de seguridade interpersonal.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Iso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao tusir ou **!!broken!!** Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con agua e xabón ou con xel hidroalcohólico.
- Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- Realizar un auto test durante a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: Noto moita temperatura corporal, tose ou falta de alento?.

Medidas organizativas:

- Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantirase a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes. Cando ese material vaia ser empregado en dúas sesións consecutivas, deixarase un tempo para que a actuación dos produtos desinfectantes sexa efectiva, polo que ao inicio das sesións non se debe empregar ese material.
- Para o inicio das sesións aconséllanse actividades de execución individual, encaixando neste ámbito as coordinativas e de equilibrio, rítmicas ou de expresión corporal.
- Cando se traballe en pequenos grupos, respectar os equipos formados na aula.
- Cando se traballa no exterior, en actividades máis intensas, a máscara pode retirarse cando se mantén unha distancia mínima de dous metros
- Puntualmente, en xogos nos que sexa imposible evitar o contacto e a distancia, uso de máscara.
- Intentar impartir as clases en zonas ventiladas sempre que sexa posible.
- Evitar na medida do posible actividades en grupo onde os alumnos estean xuntos e teñan contacto físico.

Adaptación á ensinanza a distancia

No caso de que a situación sanitaria condúzanos a un **ensino a distancia**, pasamos a programar como imos informar aos alumnos, os materiais e recursos educativos que imos utilizar, así como a metodoloxía e actividades que levasen a cabo:

- **Materiais e recursos:** Documentos, lecturas, actividades e vídeos elaborados polo departamento de EF.
- **Información** ao alumnado e ás familias:
 1. Publicación na páxina web do centro
 2. Blog da Biblioteca
 3. Aula Virtual
 4. Correo electrónico
 5. Espazo Abalar
 6. Teléfono móbil
- **Metodoloxía** (alumnado con conectividade e sen conectividade):

O alumnado con conectividade realizará as actividades en rede principalmente na **AULA VIRTUAL** ou a través da plataforma google drive. O que non dispón de cobertura, as realizará mediante a axuda do Concello, que lle levará as actividades en papel a través dos educadores sociais e posteriormente serán recollidos de volta.
- **Actividades posibles**
 - Probas prácticas: Rutina de exercicios de adestramento sinxelo na casa.
 - Traballos investigación sobre temas de nutrición.
 - Proba práctica no blog da biblioteca: Actividade física diaria para casa.
 - Retos do departamento para unha vida sa.
 - Creación libre de dous Xogos Modificados con regulamento y normas básicas.
 - Proba práctica: sesión de clase de iniciación dunha escola deportiva a escoller.
 - Traballos de investigación sobre planes de adestramento das cualidades físicas básicas.
 - Proba práctica: coreografía individual ou grupal de parkour e/ou baile moderno
 - Organización básica dunha carreira de orientación no entorno cercano. Elaboración mapas
 - Proba práctica: Probas de valoración da condición física saudable.

Posteriormente, na programación de cada curso da ESO especificaremos os procedementos de avaliación no caso de que o ensino sexa presencial, semi-presencial ou NON presencial.

1º ESO

Desenvolvemento das Competencias Clave:

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1 CONTIDOS COMÚNS				
b m g	B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.	B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas	CSC CAA
			EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación ásaúde e a actividade física.	CSC
m , n , a , b , c , d , l , g	B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas, como fenómeno social e cultural. B1.6. Aceptación do propio nivel de	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas dasdemais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC

	execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	aceptando as súas achegas.	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC
m, a, c, d, g, l, ñ	B1.7. 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 próximo.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico deportivas.	CSC
	B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico deportivas.	CSC
	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		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
m, n, g	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico expresivas B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico deportivas e artístico expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSC CSIEE
	B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu	CSIEE

			contorno.	
h, i, g, e, b, m, ñ, o	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 2 ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS				
n, m, b, g, l, d, ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	CCEC

	B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC
--	---	--	---	------

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 3 ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
m, f, b, g,	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. B3.2. Introdución dos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	CMCCT
			EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	CMCCT CAA
			EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	CMCCT
m g f b	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable. B3.5. Avaliación da condición física	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde o punto de vista da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA

saudable e realización de actividades para a melloradesta. B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..	saúde, amosandounhaactitude de autoexixencia no seuesforzo.	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ásúas posibilidades.	CAA
		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CMCCT CSIEE

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 4 OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
a b g m	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ásaccións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuaissinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físicasdeportivas adaptadas propostas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto aoseu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súaidade.	CAA CSIEE

			EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA CSIEE
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. 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. 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.	CAA CSIEE CAA CSIEE

Objetivos para 1º de ESO:

O alumno ao remate do curso será capaz de:

- Entender e valorar a importancia da práctica habitual de exercicio físico e identificar consecuencias negativas e positivas que poden darse na práctica do mesmo, así como manter un nivel mínimo de práctica activa durante as sesións de Educación Física.
- Coñecer a importancia do quecemento para a práctica da actividade física e practicar exercicios para a realización dun quecemento xeral.
- Recoñecer as capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde: forza, resistencia e flexibilidade.
- Progresar no dominio dos patróns motores evolucionando cara as habilidades específicas e incrementar as posibilidades de movemento en relación ao nivel inicial.
- Explorar o movemento a través dunha perspectiva de expresión e comunicación de maneira que se favoreza a desinhibición persoal e a cohesión de grupo.
- Participar de forma activa no desenvolvemento das actividades mostrando interese, actuando con deportividade e respectando as normas e resultados dos xogos.
- Adquirir técnicas básicas e utilizar estratexias nos diferentes deportes practicados en situacións específicas.
- Coñecer diferentes manifestacións lúdico-deportivas propias da nosa comunidade.
- Coñecer e aceptar as regras básicas para o desenvolvemento das diferentes actividades propostas, así como as normas básicas de seguridade e hixiene durante a práctica de calquera actividade física ou deportiva.

Contidos:

Os contidos preséntanse 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.

Temporalización dos contidos para 1º de ESO:

Faranse as seguintes unidades didácticas para o primeiro curso da E.S.O.:

- Comezamos.
- Coñece o meu club
- Somos profesores
- Quecemento e volta a calma.
- Orientación
- CF saudable: Resistencia, forza, velocidade e flexibilidade.
- Actividades rítmicas
- Os Deportes e Xogos alternativos
- Deportes de adversario de raqueta.

- Deporte individual: Natación I.
- Xogos tradicionais
- Deportes colectivos: Pre- Voleibol-Indiaka
- Actividade física no medio natural
- Actividades Patíns-skate-Parkour

Coa seguinte temporalización:

MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA		
SET	1	Comezamos O Quecemento	XAN	1	Deportes de adversario	ABR	1	Indiaka Pre-Voleibol		
	2			2			2			
	3			3			3			
	4			4			4			
OUT	3	Coñece meu club	FEB	5	A Natación Squash Padel Cardio	MAI	5	Actividades no medio natural		
	4			6			6			
	5	Somos profesores		7		7	7			
	6			8		8				
	7	Orientación		9		9	9			
	8			10		10				
	9	A CF saudable Test físicos	MAR	11		Xogos tradicionais	XUN		11	Actividades Patíns Skate Parkour
	10			12					12	
11										
DEC	12	Xogos e deportes alternativos Activ ritmicas								
	13									
	14									

Avaliación:

Estándares de aprendizaxe avaliáveis:

Estándares temporalizados nas unidades didácticas (EA):

Grado mínimo de consecución de cada estándar para superar a materia (GM):

Peso na calificación no curso (PC):

Procedementos e Instrumentos de avaliación para cada estándar (I):

Na seguinte táboa, concreto os apartados anteriores, mostrando a temporalización dos EA, o grado mínimo (GM) e a súa especificación, porcentaxe no curso (PC) e os instrumentos (I):

UD	Contidos	Criterios de avaliación	CC	Estándares de aprendizaxe	Grado Mínimo	Peso Cualificación	Instrumento	Procedemento Avaliación
DAFIS	B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.	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	CSC CMCC T	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	50%	3 puntos	Caderno profesor	Participación responsable na aula de Educación Física adaptando os esforzos as partes da sesión.
	B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión		CSC CAA	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.	50%	2 puntos		
	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	CD CCL	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.	50%	3 puntos	Rúbrica	Realización de un traballo coas diferentes probas de avaliación da condición física, analizando os resultados acadados.

	B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	CMCC T	EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	50%	2 puntos	Caderno profesor	Debate na plataforma virtual sobre a relación das capacidades físicas básicas e as diferentes actividades deportivas.
CF	B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión	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	CSC CAA	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas	50%	1 punto	Rúbrica	Creación de unha sesión de condición física en pequeno grupo tendo en conta os aspectos organizativos e materiais necesarios.
	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	CD CCL	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.	50%	1 punto		
	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente	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.	CMCC T	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	50%	1 punto	Caderno profesor	Debate na plataforma virtual sobre as diferentes prácticas de actividade física e os efectos destas sobre a saúde.

nas relacionadas coa saúde.							
B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.		CMCC T	EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	50%	1 punto		
B3.2. Introdución aos principios sobre unha alimentación saudable.		CMCC T CAA	EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	50%	2 puntos	Rúbrica	Probas físicas.
B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde o punto de vista da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	CAA	EFB3.2.1. Inicia a participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	50%	1 puntos	Caderno profesor	Participación axeitada buscando a mellora da súa condición física en cada sesión de EF.
B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable a través do desenvolvemento motor e das súas posibilidades.				

	B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..			EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	75%	1 punto		
Xogos	B1.4. Respecto 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, e a participación doutraspersoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	CSC	EFB1.2.1. Avisa a tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	50%	10 puntos	Rúbrica	Proba de xogo colectivo.
	B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.		CSC	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	50%			
	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais nas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	CAA CSIEE	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis nas, respectando as regras e as normas establecidas.	50%			

	B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.			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.	50%			
Natación	B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.	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.	CSC CMCC T	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas	50%	1 punto	Caderno do profesor	Participación autónoma na fase de quecemento e volta a calma.
	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico expresivas .	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.	CSC CSIEE	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.	50%	1 punto	Caderno do profesor	Participación axeitada na piscina.
	B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.		CSIEE	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	75%	2 puntos		Práctica sobre prevención e protocolo de actuación.

	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde o punto de vista da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	CAA	EFB3.2.1. Iniciar a participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	50%	2 puntos	Caderno do profesor	Participación axeitada buscando a mellora da súa condición física en cada sesión de EF.
	B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físicas deportivas adaptadas propostas.	CAA CSIEE	EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	50%	1 punto	Rúbrica	
	B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.			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.	50%	3 puntos		
Deportes Adversario	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físicas deportivas adaptadas propostas.	CAA CSIEE	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	50%	10 puntos	Rúbrica	Realización de xogo en situación de oposición aplicando os fundamentos estudados previamente,

	específicos.							
	B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.			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.	50%			
	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	CAA CSIEE	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxes na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.	50%			
	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.			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.	25%			

				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.	25%			
Deportes colectivos	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físicas deportivas adaptadas propostas.	CAA CSIEE	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	50%	10 puntos	Rúbrica	Realización de xogo en situación de oposición aplicando os fundamentos estudados previamente,
	B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.			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.	50%			
	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en	CAA CSIEE	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de	50%			

	deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	función dos estímulos relevantes.		colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.				
	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.			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.	25%			
				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.	25%			
AF Medio Natural	B1.7. 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 próximo.	CSC	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico deportivas.	50%	2 puntos	Rúbrica	Realización de unha ruta de sendeirismo no contorno.

B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		CSC	EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico deportivas.	75%	2 puntos	Caderno do profesor	Participación responsable na aula de Educación Física.
B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	CD CCL	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.	50%	1 punto	Rúbrica	Realización de unha ruta de sendeirismo no contorno.
B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	CMCC T CAA	EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	50%	2 puntos	Caderno do profesor	Participación responsable na aula de Educación Física.
B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes	B4.1. Resolver situacións motoras individuais e en grupo aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico deportivas adaptadas propostas.	CAA CSIEE	EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	50%	3 puntos	Rúbrica	Realización de un circuito de orientación empregando as técnicas básicas, regulando o esforzo.

	ámbitos.							
Bailes Tradicionais	B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas, como fenómeno social e cultural.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutraspersoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	CSC	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.	50%	2 puntos	Rúbrica	Representación de unha danza do mundo en grupo.
	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	CCEC	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	50%	2 puntos		
	B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.			EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos axustados a un ritmo.	50%	2 puntos		
				EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	50%	4 puntos	Caderno do profesor	Participación axeitada na aula de Educación Física.

Avaliación:

Cráterios sobre a avaliación, calificación e promoción do alumnado da ESO:

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación: **PRESENCIAL**

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º Saber:** Corresponde ao 20% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, respostas do alumnado a diferentes cuestión teórico-prácticas plantexadas nas unidades didácticas e da calidade dos traballos de iniciación á investigación en materia deportiva.
 - 2º Saber facer:** Representa o 50% da calificación e obtense da observación e cuantificación do rendemento do alumnado nas sesións de EF.
 - 3º Saber actuar:** Supón o 30% restante. A nota obtense realizando una valoración da participación do alumnado nas sesións, da súa predisposición cara o traballo, da súa perseverancia e interés así como o respecto aos compañeiros, as normas e ao profesorado. Tamén se observará o coidado do material, súas actitudes hixiénicas e seu respecto polas diferenzas.
- **A nota da avaliación:** Correspóndese coa medias das notas obtidas nas diferentes unidades didácticas da avaliación. Cada unidade didácticas, por tanto, pode supor entre un 20 e un 40% da nota en cada avaliación.
- **A nota final do curso (xuño):** Será a media das tres avaliacións, sendo obrigatorio o apto nas tres avaliacións.

A proba Extraordinaria: A Proba final onde para obter o apto na materia de EF o alumnado debe ter aptas as tres avaliacións.

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación: **SEMI-PRESENCIAL**

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º Saber:** Corresponde ao 50% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, traballos de iniciación á investigación en materia deportiva e traballos presentados na AULA VIRTUAL.
 - 2º Saber facer:** Representa o 30% da calificación e obtense da observación e cuantificación do rendemento do alumnado nas sesións de EF.
 - 3º Saber actuar:** Supón o 20% restante. A nota obtense realizando una valoración da participación do alumnado nas sesións, da súa predisposición cara o traballo. Tamén se observará o coidado do material e súas actitudes hixiénicas.

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación: **NON-PRESENCIAL**

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º Saber:** Corresponde ao 80% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, traballos de iniciación á investigación en materia deportiva e traballos presentados na AULA VIRTUAL.
 - 2º Saber actuar:** Supón o 20% restante. A nota obtense realizando unha valoración da puntualidade de entrega, o interese polos cursos da aula VIRTUAL e o seguimento da materia no período telemático.

A asistencia ás sesión será obrigatoria, así como tamén levar o atuendo adecuado para a práctica deportiva. Unha vez rematada a sesión será obrigatorio asearse e levar roupa limpa para cambiarse. En canto a asistencia a clase, ter catro ou máis faltas de asistencia sen xustificar ou sen traer a roupa e calzado adecuado, será motivo para non superar a parte práctica da materia.

Cando se trate de faltas xustificadas, dependendo da cantidade total delas, será necesario un traballo complementario relacionado coa/as unidade/s didáctica/s ás que faltou. O prazo para xustificar as faltas é de una semana.

Co alumnado lesionado, tomaremos as medidas oportunas en relación a situación concreta.

Criterios de Cualificación para alumnos exentos da parte práctica:

A cualificación dos alumnos EXENTOS da parte práctica (mediante a certificación médica actual que ten que indicar o tipo de lesión causante da exención, o tempo de recuperación e o tipo de actividade que non pode realizar) ven dada pola suma de tres notas que se corresponden cos seguintes apartados:

Contidos conceptuais: 4 puntos (40%).

- Exames escritos.
- Traballos escritos ou exposicións orais.

Contidos procedimentais: 5 puntos (50%).

- Caderno diario: O alumno terá que anotar todas as actividades que fan os seus compañeiros nas clases prácticas no seu caderno, con aportacións persoais de algún contido seguindo as pautas que lle marque o profesor.
- Preparación e explicación de algún contido concreto aos seus compañeiros.
- Colaboración no desenvolvemento da clase, tarefas de arbitraje nos xogos...

Contidos actitudinais: 1 puntos (10%).

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respectar as normas, colaboración cos compañeiros...)
- O apartado actitudinal puntuarase igual que para o resto dos alumnos. É obrigatorio que o alumno exento asista con roupa deportiva ás clases.

Criterios de cualificación para a recuperación da materia pendente:

Exame teórico dos contidos de condición física e saúde e dos deportes traballados e/ou recopilación de actividades e xogos da materia. Puntuará o 40%.

Exame práctico: Puntuará o 60%:

- Test de resistencia.
- Test cualidades físicas básicas.
- Circuito de habilidades técnicas-tácticas dos Deportes do curso.

Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final de xuño. O criterio de cualificación será o mesmo que na recuperación (40%-60%).

Procedementos de avaliación PRESENCIAL: :

1ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos de condición física traballados e os distintos test para medir as diferentes capacidades físicas básicas e específicas.
- Deseño de una sesión de condición física co quecemento e volta a calma adecuado a fase principal.
- Traballos de investigación sobre hábitos saudables e condición física e orientación.
- Probas prácticas: Probas de valoración da condición física saudable, proba de habilidade e xogo colectivo nos deportes alternativos. Participación nunha proba de orientación escolar.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo práctico sobre os contidos teóricos do deportes de adversario.
- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos e prácticos dos estilos de Natación.
- Técnica de nado do estilo crol e costas.
- Principios básicos teórico e prácticos de squash, padel, cardio-gym.
- Xogos populares e tradicionais.
- Proba práctica: 25 m. aplicando a técnica dos estilos de crol e espalda.

3ª Avaliación:

- Exame teórico ou traballo sobre os contidos teóricos do deportes colectivos: técnica, táctica e regulamento.
- Proba práctica: circuito con habilidades técnicas do deporte.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento dos deportes colectivos.
- Traballo sobre unha saída e seguridade na práctica de actividades no medio natural.
- Realización dunha carreira de orientación ou sendeirismo no centro ou entorno cercano ao mesmo.

Procedementos de avaliación SEMIPRESENCIAL:

1ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos de condición física traballados e os distintos test para medir as diferentes capacidades físicas básicas e específicas.
- Deseño de una sesión de condición física co quecemento e volta a calma adecuado a fase principal.

- Traballos de investigación sobre hábitos saudables e condición física e orientación.
- Probas prácticas: Probas de valoración da condición física saudable, proba de habilidade e xogo colectivo nos deportes alternativos. Participación nunha proba de orientación escolar.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo práctico sobre os contidos teóricos do deportes de adversario.
- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos e prácticos dos estilos de Natación.
- Técnica de nado do estilo crol e costas.
- Principios básicos teórico e prácticos de squash, padel, cardio-gym.
- Xogos populares e tradicionais.
- Proba práctica: 25 m. aplicando a técnica dos estilos de crol e espalda.

3ª Avaliación:

- Exame teórico ou traballo sobre os contidos teóricos do deportes colectivos: técnica, táctica e regulamento.
- Proba práctica: circuío con habilidades técnicas do deporte.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento dos deportes colectivos.
- Traballo sobre unha saída e seguridade na práctica de actividades no medio natural.
- Realización dunha carreira de orientación ou sendeirismo no centro ou entorno cercano ao mesmo.

Procedementos de avaliación NON PRESENCIAL:

O alumnado realizará as actividades en rede. Pódense engadir actividades que sirvan para recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación dos contidos programados.

1ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos de condición física traballados e os distintos test para medir as diferentes capacidades físicas básicas e específicas.
- Deseño de una sesión de condición física co quecemento e volta a calma adecuado a fase principal.
- Traballos de investigación sobre hábitos saudables e condición física e orientación.
- Probas prácticas e retos: Probas de valoración da condición física saudable, proba de habilidade e xogo colectivo nos deportes alternativos.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo práctico sobre os contidos teóricos do deportes de adversario.
- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos e prácticos dos estilos de Natación.
- Explicacións da técnica de nado do estilo crol e costas.
- Principios básicos teórico e prácticos de squash, padel, cardio-gym.
- Proba práctica: Grabación videos curtos: Xogos populares e tradicionais.
- Traballo sobre recopilación de xogos tradicionais

3ª Avaliación:

- Exame teórico ou traballo sobre os contidos teóricos do deportes colectivos: técnica, táctica e regulamento.

- Proba práctica: circuío con habilidades técnicas do deporte.
- Video de Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento dos deportes colectivos.
- Traballo teórico sobre a organización dunha saída e seguridade na práctica de actividades no medio natural.
- Realización video dunha carreira de orientación ou sendeirismo no centro ou entorno cercano ao mesmo.

Recuperación: procedemento para a recuperación dos alumnos/as avaliados negativamente:

- Avaliación: A recuperación de cada avaliación suspensa realizarase en xuño, onde terán un exame teórico (40%) e un exame práctico (60%).
- Curso: A recuperación da materia en setembro será similar a da avaliación, a diferenza que lle entrarán todos os contidos impartidos ao longo do curso. O criterio de cualificación será o mesmo que na recuperación (40%-60%).

2º ESO

Desenvolvemento das competencias Clave:

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. B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.	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
			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
			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	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de	CSC

b c d l g	<p>e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>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.</p>	<p>participante como no de espectador/a.</p>	
			<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	CSC
m a c d g l ñ	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p>	CSC
			<p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	CSC

	<p>dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais nas sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>		<p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p>	<p>CSC</p>
<p>m n g</p>	<p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento</p>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p>	<p>CSIEE CSC</p>
			<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p>	<p>CSIEE</p>
			<p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades</p>	<p>CSIEE</p>

			desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	
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.	B1.5. 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
	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.		EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CAA CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				

n m b g l d ñ	<p>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</p> <p>B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</p>	<p>B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</p>	<p>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</p>	CCEC
			<p>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>	CCEC
			<p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</p>	CCEC
	Bloque 3. Actividade física e saúde			
m f	<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas</p>	<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das</p>	CMCCT

b g	<p>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.</p> <p>Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>	<p>motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p>	
	<p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación coseu impacto nasúsaúde.</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 correspondenteásmarxes de mellora dos principais factores da condición física.</p>		CMCCT	
	<p>EFB3.1.5. Aplica con axudaprocedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p>		CMCCT	

			EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unhaactitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC
m g f b	B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máissalientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosandounhaactitude de autoexixencia no seuesforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente namellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seudesenvolvemento .	CAA
	B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a melloradesta, tendo en conta as súas características individuais.		EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes aoseu momento de desenvolvemento motor e ássúas posibilidades.	CAA
	B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros		EFB3.2.3. Aplica os	CAA

	hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.		fundamentos de hixiene postural napráctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	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.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
	B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de	propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE

	técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.		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
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxes na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de	CAA CSIEE

<p>regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>das en función dos estímulos máis relevantes.</p>	<p>colaboración-oposición facilitadas.</p>	
		<p>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.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
		<p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter e cumprir o obxectivo da acción.</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>
		<p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e</p>	<p>CAA</p> <p>CSIEE</p>

			a súa aplicabilidade a situacións similares.	
--	--	--	--	--

Obxectivos para 2º da ESO:

O alumno ao remate do curso será capaz de:

- Identificar e tomar conciencia dos efectos inmediatos que sobre o organismo ten a realización de exercicio físico e os beneficios que lle reporta dita práctica.
- Coñecer e practicar as capacidades físicas básicas, dedicando unha maior atención á resistencia aeróbica e á flexibilidade.
- Tomar conciencia da relación positiva que o desenvolvemento das capacidades físicas básicas ten sobre a saúde.
- Utilizar a frecuencia cardíaca como indicador da intensidade do exercicio.
- Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais e colectivas, aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo tanto adaptadas como reais.
- Levar á práctica quecementos de tipo xeral previos á actividade físico-deportiva a realizar.
- Utilizar o movemento como medio de expresión e comunicación, e iniciarse en técnicas expresivas como o parkour e a danza.
- Desenvolver os aspectos de relación cos demais a través da práctica de actividades físico-deportivas e recreativas, fomentando actitudes de tolerancia, respecto e cooperación.

Contidos:

Os contidos preséntanse 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.

Temporalización dos contidos:

Faranse as seguintes unidades didácticas para o segundo curso da E.S.O.:

0. Presentación
1. Condición física e saúde
2. Coñece meu clube
3. Acrosport
4. Orienta1
5. Deportes de raqueta
6. Natación II.
7. Deportes e xogos alternativos
8. Somos profesores.
9. Deportes colectivos.
10. Patíns
11. Actividade física no medio natural.

Coa seguinte temporalización:

MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMANA	U. DIDÁCTICA	
SET	1	Presentación	XAN	1	Deportes de raqueta	ABR	1	Somos profesores	
	2	Condición física saudable		2	raqueta		2		
3	Natación II			3	Deportes colectivos				
4				4					
5		Cardio	5						
6	Squash		6						
7		Padel	7	Patíns					
NOV	8		Orientación1		MAR	8	Deportes alternativos	XUÑ	8
	9	9							
	10	10							
	11	11		11		11			Orientación2
DEC	12	Deportes de alternativos						Senderismo	
	13								
	14								

Avaliación:

Crterios sobre a avaliación, calificación e promoción do alumnado da ESO:

Criterios sobre a avaliación, calificación e promoción do alumnado da ESO:**Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación: PRESENCIAL**

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º Saber:** Corresponde ao 20% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, respostas do alumnado a diferentes cuestión teórico-prácticas plantexadas nas unidades didácticas e da calidade dos traballos de iniciación á investigación en materia deportiva.
 - 2º Saber facer:** Representa o 50% da calificación e obtense da observación e cuantificación do rendemento do alumnado nas sesións de EF.
 - 3º Saber actuar:** Supón o 30% restante. A nota obtense realizando una valoración da participación do alumnado nas sesións, da súa predisposición cara o traballo, da súa perseverancia e interés así como o respecto aos compañeiros, as normas e ao profesorado. Tamén se observará o coidado do material, súas actitudes hixiénicas e seu respecto polas diferenzas.
- **A nota da avaliación:** Correspóndese coa medias das notas obtidas nas diferentes unidades didácticas da avaliación. Cada unidade didáctica, por tanto, pode supor entre un 20 e un 40% da nota en cada avaliación.
- **A nota final do curso (Ordinaria):** Será a media das tres avaliacións, sendo obrigatorio o apto nas tres avaliacións.
- **A proba Extraordinaria:** A Proba final onde para obter o apto na materia de EF o alumnado debe ter aptas as tres avaliacións.

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación: SEMI-PRESENCIAL

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º Saber:** Corresponde ao 50% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, traballos de iniciación á investigación en materia deportiva e traballos presentados na AULA VIRTUAL.
 - 2º Saber facer:** Representa o 30% da calificación e obtense da observación e cuantificación do rendemento do alumnado nas sesións de EF.
 - 3º Saber actuar:** Supón o 20% restante. A nota obtense realizando una valoración da participación do alumnado nas sesións, da súa predisposición cara o traballo. Tamén se observará o coidado do material e súas actitudes hixiénicas.

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación: NON-PRESENCIAL

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º Saber:** Corresponde ao 80% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, traballos de iniciación á investigación en materia deportiva e traballos presentados na AULA VIRTUAL.
 - 2º Saber actuar:** Supón o 20% restante. A nota obtense realizando unha valoración da puntualidade de entrega, o interese polos cursos da aula VIRTUAL e o seguimento da materia no período telemático.

A asistencia ás sesións será obrigatoria, así como tamén levar o atuendo adecuado para a práctica deportiva. Unha vez rematada a sesión será obrigatoria asearse e levar roupa limpa para cambiarse. En canto a asistencia a clase, ter catro ou máis faltas de asistencia sen xustificar ou sen traer a roupa e calzado adecuado, será motivo para non superar a parte práctica da materia.

Cando se trate de faltas xustificadas, dependendo da cantidade total delas, será necesario un traballo complementario relacionado coa/as unidade/s didáctica/s ás que faltou. O prazo para xustificar as faltas é de una semana.

Co alumnado lesionado, tomaremos as medidas oportunas en relación a situación concreta.

Criterios de Cualificación para alumnos exentos da parte práctica:

A cualificación dos alumnos EXENTOS da parte práctica (mediante a certificación médica actual que ten que indicar o tipo de lesión causante da exención, o tempo de recuperación e o tipo de actividade que non pode realizar) ven dada pola suma de tres notas que se corresponden cos seguintes apartados:

Contidos conceptuais: 4 puntos (40%).

- Exames escritos.
- Traballos escritos ou exposicións orais.

Contidos procedimentais: 5 puntos (50%).

- Caderno diario: O alumno terá que anotar todas as actividades que fan os seus compañeiros nas clases prácticas no seu caderno, con aportacións persoais de algún contido seguindo as pautas que lle marque o profesor.
- Preparación e explicación de algún contido concreto aos seus compañeiros.
- Colaboración no desenvolvemento da clase, tarefas de arbitraje nos xogos...

Contidos actitudinais: 1 punto (10%).

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respectar as normas, colaboración cos compañeiros...)
- O apartado actitudinal puntuarase igual que para o resto dos alumnos. É obrigatoria que o alumno exento asista con roupa deportiva ás clases.

Criterios de cualificación para a recuperación da materia pendente:

Exame teórico dos contidos de condición física e saúde e dos deportes traballados e/ou recopilación de actividades e xogos da materia. Puntuará o 40%.

Exame práctico: Puntuará o 60%:

- Test de resistencia.
- Test cualidades físicas básicas.
- Circuito de habilidades técnicas-tácticas dos deportes do curso.

Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final de xuño. O criterio de cualificación será o mesmo que na recuperación (40%-60%).

Procedementos de avaliación PRESENCIAL:

- 1ª Avaliación
- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos de condición física traballados e/outraballos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos e distintos test para medir as diferentes capacidades físicas.
- Traballos de investigación sobre hábitos saudables.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento
- Proba práctica: Probas de valoración da condición física saudable. Realización dunha coreografía de acrosport.
- 2ª Avaliación
- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos de diferentes deportes de raqueta e dos estilos de Natación(recopilación de actividades e xogos para a prendizaxe dos estilos).
- Proba práctica: partido dos deportes traballados.
- Proba práctica: 100-50 m. aplicando a técnica dos estilos de crol, espalda e braza.
- Principios básicos teórico e prácticos de squash,padel, cardio-gym.
- Práctica e regulamento dos Xogos Alternativos traballados.
- 3ª Avaliación
- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos do deporte de equipo.
- Somos profesores: Deseño de actividades para os compañeiros.
- Proba práctica: torneo do deporte traballado.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Baloncesto e o Voleibol.
- Traballo e exposición sobre nós básicos e seguridade na práctica de actividades no medio natural.
- Realización dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo.
- Proba práctica básica de nivel: Patins

Procedementos de avaliación SEMIPRESENCIAL:

1ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos de condición física traballados e/outraballos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos e distintos test para medir as diferentes capacidades físicas.
- Traballos de investigación sobre hábitos saudables.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento
- Proba práctica: Probas de valoración da condición física saudable. Realización dunha coreografía de acrosport.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos de diferentes deportes de raqueta e dos estilos de Natación (recopilación de actividades e xogos para a aprendizaxe dos estilos).
- Proba práctica: partido dos deportes traballados.
- Proba práctica: 100-50 m. aplicando a técnica dos estilos de crol, espalda e braza..
- Principios básicos teórico e prácticos de squash, padel, cardio-gym.
- Práctica e regulamento dos Xogos Alternativos traballados.

3ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos do deporte de equipo.
- Somos profesores: Deseño de actividades para os compañeiros.
- Proba práctica: torneo do deporte traballado.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Baloncesto e o Voleibol.
- Traballo e exposición sobre nós básicos e seguridade na práctica de actividades no medio natural.
- Realización dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo.
- Proba práctica básica de nivel: Patins

Procedementos de avaliación NON PRESENCIAL:

O alumnado realizará as actividades en rede. Pódense engadir actividades que sirvan para recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación dos contidos programados.

1ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos de condición física traballados e/outraballos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos e distintos test para medir as diferentes capacidades físicas.
- Traballos de investigación sobre hábitos saudables e condición física e orientación.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento
- Proba práctica: Probas de valoración da condición física saudable. Realización dunha coreografía de acrosport. Realización de videos.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/outraballo práctico sobre os contidos teóricos do deportes de adversario.
- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos e prácticos dos estilos de Natación.
- Técnica de nado do estilo crol e costas.
- Principios básicos teórico e prácticos de squash, padel, cardio-gym.
- Proba práctica: Grabación videos curtos Xogos Alternativos.
- Traballo sobre recopilación de Xogos Alternativos traballados.

3ª Avaliación:

- Traballo teórico sobre a organización dunha saída e seguridade na práctica de actividades no medio natural.
- Realización video dunha carreira de orientación ou sendeirismo no centro ou entorno cercano ao mesmo.
- Exame teórico e/outraballo sobre os contidos teóricos do deporte de equipo.
- Somos profesores: Deseño de actividades para os compañeiros.
- Proba práctica: Video-torneo do deporte traballado.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Baloncesto e o Voleibol.
- Traballo e exposición sobre nós básicos e seguridade na práctica de actividades no medio natural.
- Deseño dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo.
- Proba práctica básica de nivel: Video- Patins

Grao mínimo de consecución para superar a materia, temporalización, peso en cada unidade didáctica (UD), procedemento e Instrumentos de avaliación de cada estándar de aprendizaxe:

UD (peso)	ESTÁNDARES 2ºESO	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN	INSTRUMENTO/PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN
1 (1)	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	0%	Rúbrica/cuestionario
2 (2)	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	50%	Rúbrica/observación
3 (2)	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección	50%	Rúbrica/observación

	do/da docente.		
3 (2)	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	0%	Rúbrica/observación
6 (2)	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.	0%	Rúbrica/observación
6 (2)	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	0%	Rúbrica/observación
5 (1)	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	25%	Rúbrica /Traballo
7 (2)	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	0%	Rúbrica/observación
5 (1)	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.	25%	Rúbrica/traballo
7 (2)	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.	50%	Rúbrica/pregunta
4 (2)	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	50%	Rúbrica/observación

7 (2)	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.	50%	Rúbrica/observación
6 (2)	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.	25%	Rúbrica/traballo
3 (1)	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.	50%	Rúbrica/exposición
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas			
2 (2)	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	0%	Rúbrica/observación
2 (2)	EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	50%	Rúbrica/observación
2 (2)	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.	0%	Rúbrica/observación
2	EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito	0%	Rúbrica/observación

(1)	individual como medio de comunicación espontánea.		
Bloque 3. Actividade física e saúde			
5 (1)	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.	25%	Rúbrica/traballo
3 (1,5)	EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	0%	Rúbrica/exposición
1 (1)	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.	0%	Rúbrica/cuestionario
1 (2)	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	50%	Rúbrica/observación
1 (2)	EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	50%	Rúbrica/folla de control
1 (1)	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.	0%	Rúbrica/cuestionario
1 (3)	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu	0%	Rúbrica/observación

	desenvolvemento.		
7 (2)	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	0%	Rúbrica/observación
2 (1)	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	50%	Rúbrica/observación
3 (1,5)	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.	0%	Rúbrica/exposición
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			
4 (3)	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	25%	Rúbrica/observación
4 (1)	EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	25%	Rúbrica/traballo
4 (1)	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	25%	Rúbrica /traballo
4 (3)	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.	0%	Rúbrica/observación
7 (2)	EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non	0%	Rúbrica/observación

	estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.		
3 (2) 5 (5)	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.	0%	Rúbrica/observación
6 (2)	EFB4.2.2. Describe simplifícadamente 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.	0%	Rúbrica/observación
6 (2)	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.	0%	Rúbrica/observación
5 (2)	EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	0%	Rúbrica/reflexión

3º ESO

Desenvolvemento das competencias Clave:

Educación Física. 3º de ESO					
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave	
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física					
b m g	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.	B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT	
			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.		CSC
			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.		
m n a b c d l g	B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e	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	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	
			EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e		CSC

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p>	
			<p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	CSC
m a c d g l ñ	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	CSC
	<p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p>		<p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	CSC
	<p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>		<p>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.</p>	CSC
m	<p>B1.10. Prevención de riscos</p>	<p>B1.4. Controlar as</p>	<p>EFB1.4.1. Identifica as</p>	CSIEE

	Educación Física. 3º de ESO			
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
n g	nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	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.	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.	CSC
	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		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	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	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	CD CCL

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	de documentos no soporte máis axeitado.	argumentacións destes.	salientable.	
			EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD 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.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
	B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.		EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	CCEC
	B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.		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.	CCEC
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións como	CCEC

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	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.	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
	B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.		EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	CMCCT
	B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.		EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT
	B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.		EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de	CMCCT
	B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.			

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</p>		diferentes factores da condición física.	
			EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT
			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.	CMCCT CSC
m g f b	<p>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de</p>	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
			EFB3.2.3. Aplica os	CAA

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	actividades físicas. B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.		fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CSIEE CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	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	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	CAA CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	en diferentes ámbitos.		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.	CAA CSIEE
			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.	CAA CSIEE
a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas 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, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos 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 propostas. EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e	CAA CSIEE CAA CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.	
			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.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

Obxectivos para 3º da ESO:

O alumno ao remate do curso será capaz de :

- Desenvolver unhas pautas de actividade física saudable relacionándoas cos diversos aparellos e sistemas, valorando a incidencia sobre a saúde persoal.
- Relacionar a práctica de actividade física, hábitos de hixiene postural e alimentación coa saúde e a calidade de vida.
- Mellorar os niveis de forza, resistencia e flexibilidade vinculándoas a unhas pautas de seguridade e hixiene para unha actividade física saudable.
- Relacionar a valoración da condición física con actividades ou métodos de adestramento, identificando os principios que a sustentan.
- Resolver situacións de xogo con adecuación á súa técnica, táctica e regulamento.
- O balonmán, o voleibol e o Hockey: regras; iniciación aos principios técnico tácticos colectivos; adopción de actitudes de responsabilidade individual ou colectiva na consecución dun obxectivo común.
- Execución de xestos técnicos básicos do Atletismo (carreiras, saltos e lanzamentos).
- Realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia; Disposición favorable cara á práctica dos distintos xogos.
- Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables de espazo, tempo e intensidade destacando o seu valor expresivo; Disposición favorable á desinhibición na exteriorización de sentimentos e emocións.
- Realización de percorridos de orientación a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e a utilización de planos e compás.

Contidos:

Os contidos preséntanse 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.

Temporalización dos contidos para 3º da ESO:

Faranse as seguintes unidades didácticas para o terceiro curso da E.S.O.:

- Condición física, saúde e nutrición.
- Deportes: Atletismo I, Balonmán I, Béisbol Voleibol e Tenis.
- Xogos populares, tradicionais e alternativos II .
- Actividades rítmicas -Parkour- -coreografías
- Orientación -Carreras

Coa seguinte temporalización:

MES	SEMA NA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMA NA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMA NA	U. DIDÁCTICA
SET	1 2	¿Estou en forma?	XAN	1	Deportes raqueta	ABR	1	Deportes Colectivos2 Balonmán Nutrición
				2			2	
				3			3	
				4			4	
OUT	3 4 5 6 7	Póño-me en forma	FEB	5	Xogos Alternativos	MAI	5	Beisbol Tenis
				6			6	
				7			7	
				8			8	
NOV	8 9 10 11	Deportes colectivos Voleibol	MAR	9	Xogos Populares e tradicionais	XUN	10	Orientación
				10			10	
				11			11	
				12			11	
DEC	12 13 14	Actividades Rítmicas Test CFB						

Avaliación:

Cráterios sobre a avaliación, calificación e promoción do alumnado da ESO:

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación:PRESENCIAL

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º **Saber:** Corresponde ao 20% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, respostas do alumnado a diferentes cuestión teórico-prácticas plantexadas nas unidades didácticas e da calidade dos traballos de iniciación á investigación en materia deportiva.
 - 2º **Saber facer:** Representa o 50% da calificación e obtense da observación e cuantificación do rendemento do alumnado nas sesións de EF.
 - 3º **Saber actuar:** Supón o 30% restante. A nota obtense realizando una valoración da participación do alumnado nas sesións, da súa predisposición cara o traballo, da súa perseverancia e interés así como o respecto aos compañeiros, as normas e ao profesorado. Tamén se observará o coidado do material, súas actitudes hixiénicas e seu respecto polas diferenzas.
- **A nota da avaliación:** Correspóndese coa medias das notas obtidasnas diferentes unidades didácticas da avaliación. Cada unidade didácticas, por tanto, pode supor entre un 20 e un 40% da nota en cada avaliación.
- **A nota final do curso (xuño):** Será a media das tres avaliacións, sendo obrigatorio o apto nas tres avaliacións.
- **A proba de setembro:** A Proba final onde para obter o apto na materia de EF o alumnado debe ter aptas as tres avaliacións.

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación:SEMI-PRESENCIAL

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º **Saber:** Corresponde ao 50% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, traballos de iniciación á investigación en materia deportiva e traballos presentados na AULA VIRTUAL.
 - 2º **Saber facer:** Representa o 30% da calificación e obtense da observación e cuantificación do rendemento do alumnado nas sesións de EF.
 - 3º **Saber actuar:** Supón o 20% restante. A nota obtense realizando una valoración da participación do alumnado nas sesións, da súa predisposición cara o traballo. Tamén se observará o coidado do material e súas actitudes hixiénicas.

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación:NON-PRESENCIAL

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º **Saber:** Corresponde ao 80% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, traballos de iniciación á investigación en materia deportiva e traballos presentados na AULA VIRTUAL.
 - 2º **Saber actuar:** Supón o 20% restante. A nota obtense realizando unha valoración da puntualidade de entrega, o interese polos cursos da aula VIRTUAL e o seguimento da materia no período telemático.

- **A nota da avaliación:** Correspóndese coa medias das notas obtidas nas diferentes unidades didácticas da avaliación..
- **A nota final do curso (Ordinaria):** Será a media das tres avaliacións, sendo obrigatorio o apto nas tres avaliacións.
- **A proba Extraordinaria:** A Proba final onde para obter o apto na materia de EF o alumnado debe ter aptas as tres avaliacións.

A asistencia ás sesións será obrigatoria, así como tamén levar o atuendo adecuado para a práctica deportiva. Unha vez rematada a sesión será obrigatorio asearse e levar roupa limpa para cambiarse. En canto a asistencia a clase, ter catro ou máis faltas de asistencia sen xustificar ou sen traer a roupa e calzado adecuado, será motivo para non superar a parte práctica da materia.

Cando se trate de faltas xustificadas, dependendo da cantidade total delas, será necesario un traballo complementario relacionado coa/as unidade/s didáctica/s ás que faltou. O prazo para xustificar as faltas é de una semana.

Co alumnado lesionado, tomaremos as medidas oportunas en relación a situación concreta.

Criterios de Cualificación para alumnos exentos da parte práctica:

A cualificación dos alumnos EXENTOS da parte práctica (mediante a certificación médica actual que ten que indicar o tipo de lesión causante da exención, o tempo de recuperación e o tipo de actividade que non pode realizar) ven dada pola suma de tres notas que se corresponden cos seguintes apartados:

Contidos conceptuais: 4 puntos (40%).

- Exames escritos.
- Traballos escritos ou exposicións orais.

Contidos procedimentais: 5 puntos (50%).

- Caderno diario: O alumno terá que anotar todas as actividades que fan os seus compañeiros nas clases prácticas no seu caderno, con aportacións persoais de algún contido seguindo as pautas que lle marque o profesor.
- Preparación e explicación de algún contido concreto aos seus compañeiros.
- Colaboración no desenvolvemento da clase, tarefas de arbitraje nos xogos...

Contidos actitudinais: 1 punto (10%).

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respectar as normas, colaboración cos compañeiros...)
- O apartado actitudinal puntuarase igual que para o resto dos alumnos. É obrigatorio que o alumno exento asista con roupa deportiva ás clases.

Criterios de cualificación para a recuperación da materia pendente:

Exame teórico dos contidos de condición física e saúde e dos deportes traballados/ou recopilación de actividades e xogos da materia. Puntuará o 40%.

Exame práctico: Puntuará o 60%:

- Test de resistencia.
- Test cualidades físicas básicas.
- Circuito de habilidades técnicas-tácticas dos Deportes do curso.

Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final de xuño. O criterio de cualificación será o mesmo que na recuperación (40%-60%).

Procedementos de avaliación PRESENCIAL:**1ª Avaliación:**

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos de condición física traballados e/ou traballos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos e no adestramento das carreiras atléticas.
- Traballos de investigación sobre adestramento e hábitos saudables.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento e a práctica de voleibol e a orientación.
- Proba práctica: Probas de valoración da condición física saudable. Técnica e táctica do volebol. Proba escolar de Orientación. Circuito de parkour.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos teóricos do aerobio e o floorball.
- Traballo sobre recopilación de xogos tradicionais e deportes de raqueta.
- Proba práctica: Coreografía sinxela cos pasos básicos de Street e parkour. Técnica e táctica do floorball.

3ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos teóricos do Balonmán, técnica, táctica e regulamento.
- Proba práctica: circuito con habilidades técnicas do deporte.
- Traballo teórico e exposición oral sobre un tema de nutrición.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Balonmán.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Béisbol.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Tenis.
- Realización e organización dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo. Participación nunha carreira de orientación do plan xogade.

Procedementos de avaliación SEMIPRESENCIAL:

1ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos de condición física traballados e/outrallos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos e no adestramento das carreiras atléticas.
- Traballos de investigación sobre adestramento e hábitos saudables.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento e a práctica de voleibol e a orientación.
- Proba práctica adaptada: Probas de valoración da condición física saudable. Técnica e táctica do volebol. Proba escolar de Orientación. Video-Circuito de parkour.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/outrallo sobre os contidos teóricos do aerobio e o floorball.
- Traballo sobre recopilación de xogos tradicionais e deportes de raqueta.
- Proba práctica: Grabación vídeos curtos: Coreografía sinxela cos pasos básicos de Street e parkour e vídeo de técnica do floorball.

3ª Avaliación:

- Exame teórico e/outrallo sobre os contidos teóricos do Balonmán, técnica, táctica e regulamento.
- Proba práctica: Vídeo circuíto con habilidades técnicas do deporte.
- Traballo teórico e exposición oral sobre un tema de nutrición.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Balonmán.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Béisbol.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do Tenis.
- Organización dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo.

Procedementos de avaliación NON PRESENCIAL:

O alumnado realizará as actividades en rede. Pódense engadir actividades que sirvan para recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación dos contidos programados.

1ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos de condición física traballados e/outrallos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos e no adestramento das carreiras atléticas.
- Traballos de investigación sobre adestramento e hábitos saudables.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento e a práctica de voleibol e a orientación.
- Proba práctica adaptada: Vídeo técnica do volebol. Vídeo-Circuito de parkour.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/outrallo sobre os contidos teóricos do aerobio e o floorball.
- Traballo sobre recopilación de xogos tradicionais e deportes de raqueta.
- Proba práctica: Grabación vídeos curtos: Coreografía sinxela cos pasos básicos de Street e parkour e vídeo de técnica do floorball.

3ª Avaliación:

- Traballo sobre os contidos teóricos do Balonmán, técnica, táctica e regulamento.
- Proba práctica: Video circuíto con habilidades técnicas do deporte.
- Traballo teórico e exposición oral sobre un tema de nutrición.
- Xogo adaptado aplicando técnica e regulamento do Balonmán Béisbol e tenis
- Organización dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo.

Grao mínimo de consecución para superar a materia e instrumentos da avaliación:

ESTÁNDARES 3ºESO	UD	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN	INSTRUMENTO DE AVALIACIÓN
EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CF Quecemento	Coñece a intensidade dos esforzos a realizar en cada parte da sesión de actividade física.	Cuestionario.
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.	CF Quecemento	Prepara e realiza quecementos de forma autónoma.	Observación sistemática: lista de control. Cuestionario. Rúbrica de avaliación.
EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	Transversal	Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	Observación sistemática: lista de control. Cuestionario. Rúbrica de avaliación.
EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	Transversal	Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	Observación sistemática: lista de control actitudinal.
EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas	Transversal	Participa en actividades grupais, escoita, dialoga e traballa cos compañeiros/as.	Observación sistemática: lista de control actitudinal. Debate. Traballo grupo. Rúbrica.

responsabilidades para a consecución dos obxectivos.			
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	Transversal	Respecta a todos os compañeiros/as sen discriminar por razón de sexo e de destreza.	Observación sistemática: lista de control actitudinal.
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	CF Deporte/ocio AMN	Coñece, analiza e practica actividades do seu contorno próximo urbán ou natural.	Enquisa/Cuestionario/Traballo de investigación. Traballo. Portfolio.
EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	AMN Deporte/ocio	Realiza actividades no medio natural sen xerar impacto medioambiental.	Observación: lista de control.
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.	CF	Recoñece actitudes positivas e negativas relacionadas cos estilo de vida e propón cambios para combatelas.	Traballo. Portfolio. Debate. Técnica de preguntas.
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e rítmico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CF Deportes EC	Identifica os elementos de risco que supón o incumprimento das normas (material, calzado, axudas...) e cumpre na práctica para evitalos.	Observación sistemática: lista de control. Cuestionario. Técnica de preguntas.
EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CF AMN Deporte/ocio	Describe e leva a cabo protocolos básicos de emerxencias.	Cuestionario. Traballo. Exame práctico.
EFB1.4.3. Adopta as medidas	AMN	Aplica as medidas	Exame práctico.

preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.		fundamentais de seguridade nas actividades deportivas coñecidas recoñecendo aquelas que poden ser dun maior risco.	
EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	Transversal	Elabora en formato dixital traballos sobre os temas solicitados. Elabora en formato dixital e presenta traballos seguindo pautas marcadas polo profesor.	Rúbrica de presentación de traballos.
EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa educación física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Transversal	Expón traballos e resolve dúbidas.	Rúbrica de expresión oral.
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	Actividades rítmicas II	Utiliza técnicas corporais de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	Rúbrica de expresión corporal. Exame escrito.
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica una secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	Actividades rítmicas II	Realiza unha secuencia libre de movementos (con combas/aerobic, bailes...) axustados a un ritmo prefixado.	Rúbrica de avaliación, de autoavaliación e de avaliación entre iguais.
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e	Actividades rítmicas II	Aporta ideas ao grupo e actúa en función do grupo	Exame practico. Rúbrica de avaliación.

danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.		en bailes e danzas.	
EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	Actividades rítmicas II	Realiza breves improvisacións partindo de elementos básicos estudados previamente.	Representación. Exposición. Pantomima. Rúbrica.
EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e rítmico-expresivas traballadas no ciclo.	CF Deportes/ocio EC	Recoñece as capacidades físicas vinculadas a actividades de expresión corporal.	Exame. Traballo. Debate.
EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	CF	Coñece os xeitos de obtención de enerxías e a súa vinculación coas diferentes capacidades físicas.	Traballo escrito. Exame escrito, debate. Portfolio.
EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	CF	Coñece adaptacións así como riscos a evitar producidos pola práctica sistemática de actividades físicas.	Traballo. Exame. Debate. Entrevista.
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	CF Deportes	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca para a súa mellora.	Ficha.
EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da	CF	Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da	Rúbrica de autoavaliación.

condición física.		condición física.	
EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CF Deportes/ocio AMN	Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	Traballo escrito. Exame. Debate. Técnica de preguntas.
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CF	Participa activamente na mellora da súa condición física seguindo os principios dos métodos de adestramento explicados previamente.	Observación sistemática: lista de control de participación activa.
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes a o seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CF	Mellora a súa condición física con respecto ao seu nivel inicial respectando o seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Probas físicas iniciais e finais.
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Transversal	Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Observación sistemática: lista de control. Cuestionario.
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	Transversal	Coñece algún dos efectos positivos que ten a práctica de actividade física regular de acordo cos organismos internacionais e nacionais.	Traballo. Entrevista. Técnica de pregunta. Debate. Exame escrito. Técnica de preguntas.

de vida.			
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	Deportes	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	Rúbrica de avaliación.
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	Transversal	Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	Rúbrica de autoavaliación.
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	Transversal	Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	Traballo. Entrevista. Técnica de pregunta. Debate. Exame escrito. Técnica de preguntas.
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.	Transversal	Mellora o seu nivel de execución con respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	Rúbrica de avaliación, de autoavaliación, de avaliación entre iguais.
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.	AMN	Pon en práctica técnicas explicadas en actividades levadas a cabo no medio natural.	Observación. Lista de control. Cartografía.
EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas	Deportes	Emprega os fundamentos explicados para obter vantaxe inicial no transcurso da acción de	Exame práctico. Rúbrica de avaliación.

de oposición ou de colaboración-oposición propostas.		xogo.	
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.	Deportes	Amosa certa variedade en canto a esquemas de posición en deportes colectivos.	Traballo. Exame práctico. Rúbrica de avaliación.
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.	Deportes	Actúa en función do adversario e do balón nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición.	Exame práctico. Rúbrica de avaliación.
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	Deportes	Analiza situacións de xogo propio e rival e propón un plan de acción razoado.	Traballo. Rúbrica de avaliación. Portfolio.

4º ESO

Desenvolvemento das competencias Clave:

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	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 d g	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	CSC
			EFB1.2.2. Verifica que a súa	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
m	valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	
			EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC
a b c d e g m ñ	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.	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.	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.	CSC
			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.	CSC CCEC

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	CSC
a b g m	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.	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 cuidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	CSIEE
	B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE
	B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.		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.	CSIEE
	B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.			
a	B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
b c d g m	rexen nun traballo en equipo.	traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	
	B1.10. Técnicas de traballo en equipo.		EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	CSC
b e g h i m ñ o	B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.	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.	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL
	B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.		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.	CD CCL
	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.		EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
b d g l m n ñ	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	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.	CCEC
			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.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
b f	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a	EFB3.1.1. Demuestra coñecementos sobre as características que deben	CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
g h m	sobre a condición física e a saúde.	condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	
	B3.2. Actividade física e saúde.			
	B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.		EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	CMCCT
	B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.		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.	CMCCT
			EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CMCCT
b g m	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.	seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCCT
	B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.		EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a melloras das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.	CMCCT
	B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.		EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	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	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.		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.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA CSIEE
a b c d g m	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	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.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	CAA CSIEE
			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	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.		intervencións do resto de participantes.	
			EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	CAA CSIEE
			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	CAA CSIEE
			EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			participante e os factores presentes no contorno.	
f g m	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.	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.	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	CSC CMCCT
	B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.		EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	CSC CMCCT
	B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.		EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCCT

Objetivos para 4º da ESO:

O alumno ao remate do curso será capaz de:

- Coñecer e asumir os efectos beneficiosos do quecemento aplicado á actividade física a realizar posteriormente.
- Realizar autonomamente quecementos específicos.
- Levar a cabo un plan de adestramento de mellora da resistencia aeróbica.
- Participar en prácticas deportivas de tipo convencional e tradicional en forma lúdica e de competición, aplicando autonomamente os principios de xogo específicos de cada situación.
- Diseñar e realizar actividades expresivas colectivas con soporte musical.
- Mostrar actitudes de respecto cara ao profesor/a, alumnos/as e materiais, mantendo actitudes de tolerancia e colaboración.
- Participar de xeito activo e eficaz nas diferentes propostas grupais, con achegas individuais claras e medibles.
- Valorar os efectos (beneficiosos-nocivos-contraindicados) que a actividade física regular ten para a saúde mediante a comparación con grupos sociais da contorno.
- Planificar e realizar actividades na natureza de baixo impacto ambiental.

Contidos:

Os contidos preséntanse 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.

Temporalización dos contidos:

Faranse as seguintes unidades didácticas para o cuarto curso da E.S.O.:

- Condición física e saúde.
- Deportes: Atletismo , Balonmán, Voleibol e Basket .
- Orientación
- Actividades rítmicas : Parkour-Baile moderno
- Deportes de Raqueta, de adversario e Modificados.
- Xogos alternativos

Coa seguinte temporalización:

MES	SEMA NA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMA NA	U. DIDÁCTICA	MES	SEMA NA	U. DIDÁCTICA
SET	1 2	¿Estou en forma? Póño-me en forma	XAN	1	Deportes de Adversario	ABR	1	Balonmán Tenis Xogos Alternativos Beisbol
				2			2	
				3			3	
				4			4	
OUT	3 4 5 6 7	Adestramento Total CFB	FEB	5	Deportes Modificados	MAI	5	Orientación Parkour- Baile Moderno
				6			6	
				7			7	
				8			8	
				9			9	
				10			10	
				11			11	
NOV	8 9 10 11	Atletismo	MAR	9		XUN	10	
				10			11	
				11			12	
				12				
DEC	12 13 14	Voleibol						

Avaliación:

Cráterios sobre a avaliación, calificación e promoción do alumnado da ESO:

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación:

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:**PRESENCIAL**
 - 1º Saber:** Corresponde ao 20% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, respostas do alumnado a diferentes cuestión teórico-prácticas plantexadas nas unidades didácticas e da calidade dos traballos de iniciación á investigación en materia deportiva.
 - 2º Saber facer:** Representa o 50% da calificación e obtense da observación e cuantificación do rendemento do alumnado nas sesións de EF.
 - 3º Saber actuar:** Supón o 30% restante. A nota obtense realizando una valoración da participación do alumnado nas sesións, da súa predisposición cara o traballo, da súa perseverancia e interés así como o respecto aos compañeiros, as normas e ao profesorado. Tamén se observará o coidado do material, súas actitudes hixiénicas e seu respecto polas diferenzas.
- **A nota da avaliación:** Correspóndese coa medias das notas obtidas nas diferentes unidades didácticas da avaliación. Cada unidade didácticas, por tanto, pode supor entre un 20 e un 40% da nota en cada avaliación.
- **A nota final do curso (Ordinaria):** Será a media das tres avaliacións, sendo obrigatorio o apto nas tres avaliacións.
- **A proba Extraordinaria:** A Proba final onde para obter o apto na materia de EF o alumnado debe ter aptas as tres avaliacións.

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación:SEMI-PRESENCIAL

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º Saber:** Corresponde ao 50% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, traballos de iniciación á investigación en materia deportiva e traballos presentados na AULA VIRTUAL.
 - 2º Saber facer:** Representa o 30% da calificación e obtense da observación e cuantificación do rendemento do alumnado nas sesións de EF.
 - 3º Saber actuar:** Supón o 20% restante. A nota obtense realizando una valoración da participación do alumnado nas sesións, da súa predisposición cara o traballo. Tamén se observará o coidado do material e súas actitudes hixiénicas.

Mínimos esixibles para a obtención de unha avaliación positiva y calificación:NON-PRESENCIAL

- **A nota de cada unidade didáctica:** Obtense da valoración de tres aspectos:
 - 1º Saber:** Corresponde ao 80% da nota. Extraerase dos contidos máis teóricos que serán avaliados en exames teóricos, traballos de iniciación á investigación en materia deportiva e traballos presentados na AULA VIRTUAL.

2º Saber actuar: Supón o 20% restante. A nota obtense realizando unha valoración da puntualidade de entrega, o interese polos cursos da aula VIRTUAL e o seguimento da materia no período telemático.

A asistencia ás sesións será obrigatoria, así como tamén levar o atuendo adecuado para a práctica deportiva. Unha vez rematada a sesión será obrigatoria asearse e levar roupa limpa para cambiarse. En canto a asistencia a clase, ter catro ou máis faltas de asistencia sen xustificar ou sen traer a roupa e calzado adecuado, será motivo para non superar a parte práctica da materia.

Cando se trate de faltas xustificadas, dependendo da cantidade total delas, será necesario un traballo complementario relacionado coa/as unidade/s didáctica/s ás que faltou. O prazo para xustificar as faltas é de una semana.

Co alumnado lesionado, tomaremos as medidas oportunas en relación a situación concreta.

Criterios de Cualificación para alumnos exentos da parte práctica:

A cualificación dos alumnos EXENTOS da parte práctica (mediante a certificación médica actual que ten que indicar o tipo de lesión causante da exención, o tempo de recuperación e o tipo de actividade que non pode realizar) ven dada pola suma de tres notas que se corresponden cos seguintes apartados:

Contidos conceptuais: 4 puntos (40%).

- Exames escritos.
- Traballos escritos ou exposicións orais.

Contidos procedimentais: 5 puntos (50%).

- Caderno diario: O alumno terá que anotar todas as actividades que fan os seus compañeiros nas clases prácticas no seu caderno, con aportacións persoais de algún contido seguindo as pautas que lle marque o profesor.
- Preparación e explicación de algún contido concreto aos seus compañeiros.
- Colaboración no desenvolvemento da clase, tarefas de arbitraje nos xogos...

Contidos actitudinais: 1 punto (10%).

- Actitude do alumno/a con respecto aos compañeiros e profesor (respectar as normas, colaboración cos compañeiros...)
- O apartado actitudinal puntuarase igual que para o resto dos alumnos. É obrigatoria que o alumno exento asista con roupa deportiva ás clases.

Criterios de cualificación para a recuperación da materia pendente:

Se a nota media é inferior a cinco farán exame final en xuño. Os alumnos que teñan unha avaliación suspensa farán exame desa avaliación (puntuará 40%-60% teoría-práctica):

Exame teórico dos contidos de condición física e saúde e dos deportes traballados/ou recopilación de actividades e xogos da materia. Puntuará o 40%.

Exame práctico: Puntuará o 60%:

- Test de resistencia.
- Test cualidades físicas básicas.
- Circuito de habilidades técnicas-tácticas dos Deportes do curso.

Os que teñan que facer o exame en setembro farán o mesmo que no exame final de xuño. O criterio de cualificación será o mesmo que na recuperación (40%-60%).

Procedementos de avaliación PRESENCIAL:1ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos de condición física traballados e/ou traballos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos, test de condición física e exercicios de atletismo.
- Traballos de investigación sobre hábitos saudables.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento específico. Realización autónoma de quecementos.
- Proba práctica: Probas de valoración da condición física saudable. Lanzamentos e saltos atléticos, remudas e marcha. Proba práctica da técnica e táctica do voleibol.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos dos deportes de raqueta e modificados.
- Proba práctica: Circuitos/xogos adaptados aplicando a técnica, táctica e regulamento do bádminton, tenis, squash, palas.
- Circuito con habilidades técnicas dos xogos e deportes modificados.

3ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos teóricos do Balonmán, técnica, táctica e regulamento.
- Proba práctica: coreografía individual ou grupal de parour e/ou baile moderno.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do béisbol, colpbol, ultimate e rugbytouch.
- Traballo e exposición sobre primeiros auxilios básicos.
- Realización dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo. Participación nunha carreira de orientación do plan xogade.

Procedementos de avaliación SEMI-PRESENCIAL:1ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos de condición física traballados e/ou traballos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos, test de condición física e exercicios de atletismo.
- Traballos de investigación sobre hábitos saudables.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento específico. Realización autónoma de quecementos.
- Proba práctica: Video sobre probas de valoración da condición física saudable. Lanzamentos e saltos atléticos, remudas e marcha. Video sobre a técnica do voleibol.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos dos deportes de raqueta e modificados.
- Proba práctica: Circuitos/xogos adaptados aplicando a técnica, táctica e regulamento do bádminton, tenis, squash, palas. Videos curtos sobre estes contidos.

- Circuito e vídeos con habilidades técnicas dos xogos e deportes modificados.

3ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos teóricos do Balonmán, técnica, táctica e regulamento.
- Proba práctica: coreografía individual ou grupal de parcour e/ou baile moderno. Video
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do béisbol, colpbol, ultimate e rugbytouch.
- Traballo e exposición sobre primeiros auxilios básicos. Video
- Realización dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo.

Procedementos de avaliación NON PRESENCIAL:

O alumnado con conectividade realizará as actividades en rede. Pódense engadir actividades que sirvan para recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación dos contidos programados.

1ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos de condición física traballados e/ou traballos onde se recompilarán distintos exercicios para realizar nos quecementos, test de condición física e exercicios de atletismo.
- Traballos de investigación sobre hábitos saudables.
- Recopilación de actividades e xogos para o quecemento específico. Realización autónoma de quecementos.
- Proba práctica: Video sobre probas de valoración da condición física saudable. Lanzamentos e saltos atléticos, remudas e marcha. Video sobre a técnica do voleibol.

2ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos dos deportes de raqueta e modificados.
- Proba práctica: Circuitos/xogos adaptados aplicando a técnica, táctica e regulamento do bádminton, tenis, squash, palas. Videos curtos sobre estes contidos.
- Circuito e vídeos con habilidades técnicas dos xogos e deportes modificados.

3ª Avaliación:

- Exame teórico e/ou traballo sobre os contidos teóricos do Balonmán, técnica, táctica e regulamento.
- Video Proba práctica: coreografía individual ou grupal de parcour e/ou baile moderno.
- Xogo adaptado aplicando técnica, táctica e regulamento do béisbol, colpbol, ultimate e rugbytouch.
- Traballo e exposición en video sobre primeiros auxilios básicos.
- Organización dunha carreira de orientación no centro ou entorno cercano ao mesmo.

Grao mínimo de consecución para superar a materiae instrumentos de avaliación:

ESTÁNDARES 4ºESO	UD	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN	INSTRUMENTO DE AVALIACIÓN
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.	CF Quecemento	Coñece a intensidade dos esforzos a realizar en cada parte da sesión de actividade física.	Cuestionario.
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.	CF Quecemento	Selecciona exercicios de quecemento e volta á calma específicos.	Observación sistemática: lista de control. Cuestionario. Rúbrica de avaliación.
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.	CF Quecemento	Prepara e realiza de forma autónoma exercicios de quecemento e volta á calma específicos.	Observación sistemática: lista de control. Cuestionario. Rúbrica de avaliación.
EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	Transversal	Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	Observación sistemática: lista de control actitudinal.
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.	Transversal	Traballa de forma coordinada co resto das persoas implicadas.	Observación sistemática: lista de control actitudinal. Debate. Traballo grupo. Rúbrica.
EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación	Transversal	Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación	Observación sistemática: lista de control actitudinal.

para utilizarlos na súa práctica de maneira autónoma.		para utilizarlos na súa práctica de maneira autónoma.	
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.	Deporte/ocio AMN	Amosa tolerancia e respecto por todos os compañeiros/as valorando o nivel de destreza de cada un.	Observación sistemática: lista de control actitudinal.
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.	AMN Deporte/ocio	Valora as achegas dos compañeiros na realización das distintas actividades.	Observación sistemática: lista de control actitudinal.
EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	Deporte/ocio AMN	Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	Observación sistemática: lista de control actitudinal.
EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	CF Deportes EC	Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	Observación sistemática: lista de control. Cuestionario.
EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da	CF AMN Deporte/ocio	Identifica diferentes lesións.	Cuestionario. Traballo.

práctica de actividade física.			
EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	CF Deporte/ocio AMN	Coñece o protocolo de actuación ante lesións deportivas.	Cuestionario. Traballo.
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.	Transversal	Debate de forma razoada o seu punto de vista e fundamenta as súas achegas.	Rúbrica de expresión oral. Debate. Traballo. Presentación. Rúbrica. Lista de control.
EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	Transversal	Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	Rúbrica de expresión oral. Debate. Traballo. Presentación. Rúbrica. Lista de control.
EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Transversal	Procura, procesa e analiza distintas informacións sobre temas vinculados á actividade física utilizando recursos tecnolóxicos.	Rúbrica de presentación de traballos.
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.	Transversal	Elabora en formato dixital e presenta traballos seguindo pautas marcadas polo profesor.	Rúbrica de presentación de traballos.

EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos deportes e nos contornos apropiados.	Transversal	Expón traballos e resolve dúbidas.	Rúbrica de expresión oral.
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.	Actividades rítmicas	Elabora composicións de carácter artístico-expresivo.	Rúbrica de avaliación, de autoavaliación e de avaliación entre iguais.
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.	Actividades rítmicas	Utiliza técnicas corporais de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade axustándose ao obxectivo previsto.	Rúbrica de expresión corporal.
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Actividades rítmicas	Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Rúbrica de avaliación, de autoavaliación.
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.	CF	Coñece as características que deben cumprir as actividades físicas para que sexan saudables.	Exame escrito.
EFB3.1.2. Relaciona exercicios de	CF	Coñece exercicios de	Traballo. Exame. Debate.

tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.		tonificación e flexibilización para compensar os efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	
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.	CF	Coñece os efectos que provocan os hábitos pouco saudables na condición física e a saúde.	Traballo. Exame. Debate
EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CF Deportes/ocio AMN	Coñece a importancia que a alimentación ten para a realización de actividade física.	Traballo escrito. Exame. Debate. Técnica de preguntas.
EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CF	Recoñece a implicación das distintas capacidades físicas na realización de actividades.	Traballo escrito. Exame. Debate. Técnica de preguntas.
EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CF	Practica de forma regular e sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	Observación sistemática: lista de control. Probas físicas iniciais e finais.
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.	CF	Coñece os procedementos para mellorar a condición física de forma saudable.	Traballo. Debate. Exame escrito. Técnica de preguntas.

EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CF	Coñece a relación entre aptitude física e saúde.	Traballo. Debate. Exame escrito. Técnica de preguntas.
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.	Deportes	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.	Rúbrica de avaliación.
EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	Deportes	Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	Rúbrica de avaliación.
EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	AMN	Adapta as técnicas de progresión aos cambios do medio tendo en conta a seguridade.	Observación. Lista de control.
EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	Deportes	Amosa variedade en canto a esquemas de posición en deportes colectivos.	Rúbrica de avaliación, de autoavaliación, de avaliación entre iguais.
EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de	Deportes	Actúa aplicando o fundamento adecuado en función dos compañeiros	Exame práctico. Rúbrica de avaliación.

cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.		nas actividades de cooperación.	
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.	Deportes	Actúa aplicando o fundamento adecuado en función de compañeiros e adversarios nas actividades de colaboración-oposición.	Exame práctico. Rúbrica de avaliación.
EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	Deportes	Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	Exame práctico. Rúbrica de avaliación.
EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	Transversal	Xustifica de forma razoada as decisións tomadas na práctica das actividades.	Debate
EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	Transversal	Argumenta estratexias para resolver problemas motores.	Debate
EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas	AMN	Relaciona os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno coa	Observación. Lista de control. Debate.

no contorno en relación coa forma de vida nel.		forma de vida nel.	
EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	AMN	Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	Observación. Lista de control. Debate.
EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	AMN	Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	Observación. Lista de control. Debate.