

***PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA***

***ESO***

***DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA***

**C.P.I PLURILINGÜE DE VEDRA**

**CURSO 2020-2021**

## INDICE

### **1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN6**

**1.1. CARACTERÍSTICAS DO CENTRO99**

**1.2. CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO1010**

**1.3. CARACTERÍSTICAS DO DEPARTAMENTO1111**

### **2. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS/CLAVE1111**

**2.1. RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE COAS COMPETENCIAS CLAVE155**

### **3. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN199**

**3.1. OBXECTIVOS XERAIS1919**

**3.2. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN2222**

1º ESO2222

2º ESO299

3º ESO4040

4º ESO5050

#### **4. PLANTEXAMENTOS DIDÁCTICOS6060**

**4.1. ASPECTOS METODOLÓXICOS6060**

**4.2. TRATAMENTO DOS CONTIDOS CONCEPTUAIS6262**

**4.3. ASPECTOS ORGANIZATIVOS6262**

**4.4. PRINCIPIOS METODOLÓXICOS E ASPECTOS DE INTERESE NA DINÁMICA DA SESIÓN6363**

**4.5. ESTILOS DE ENSINANZA6565**

#### **5. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS68**

**5.1. MATERIAIS DE AULA68**

**5.2. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS6868**

#### **6. AVALIACIÓN6969**

**6.1. PROCESO DE AVALIACIÓN6969**

**6.2. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN7070**

---

<b>6.3.</b>	<b>CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN</b>	<b>72</b>
<b>6.4.</b>	<b>PENDENTES DURANTE O CURSO</b>	<b>79</b>
<b>6.5.</b>	<b>AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE</b>	<b>80</b>
<b>6.6.</b>	<b>AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN</b>	<b>80</b>
<b>6.7.</b>	<b>AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN</b>	<b>88</b>
<b>7.</b>	<b>ATENCION A DIVERSIDADE</b>	<b>90</b>
<b>7.1.</b>	<b>ALUMNADO CON IMPEDIMENTO FÍSICO SEVERO</b>	<b>92</b>
<b>7.2.</b>	<b>ACI</b>	<b>94</b>
<b>8.</b>	<b>TEMAS TRANSVERSAIS</b>	<b>109</b>
<b>8.1.</b>	<b>EDUCACIÓN PARA A PAZ E CONVIVENCIA</b>	<b>109</b>
<b>8.2.</b>	<b>EDUCAIÓN MORAL, CÍVICA E AMBIENTAL</b>	<b>110</b>
<b>8.3.</b>	<b>EDUCACIÓN PARA A SAÚDE</b>	<b>111</b>
<b>8.4.</b>	<b>EDUCACIÓN VIAL</b>	<b>111</b>
<b>8.5.</b>	<b>EDUCACIÓN PARA O CONSUMIDOR</b>	<b>112</b>
<b>8.6.</b>	<b>EDUCACIÓN PARA IGUALDADE DE SEXOS</b>	<b>113</b>

**9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES114115**

**10. TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA116117**

**11. TRATAMENTO E FOMENTO DAS TIC117**

**12. INFORMACIÓN AO ALUMNADO E COMUNIDAD EDUCATIVA117**

**13. ADAPTACIÓN COVID-19 \_\_\_\_\_ 119**

**ANEXO I - NORMAS XERAIS DO DEPARTAMENTO 121**

**ANEXO II- MATERIAL DEPORTIVO123**

**ANEXO III- LECTURAS VOLUNTARIAS136**

**ANEXO IV- BAREMOS E RÚBRICAS137**

**ANEXO V- PROTOCOLO DE ADAPTACIÓN A CONTEXTO COVID-19 ESPECÍFICO DA MATERIA DE E.F. \_\_\_\_\_ 146**

## 1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

O fundamento da nosa filosofía é o principio de globalidade; somos partidarios dunha formulación global das actividades na educación física que evite os traballos analíticos que parcializan e automatizan movementos fora do contexto real. Así pois, tentamos potenciar a idea de « alumno intelixente », capaz de tomar as súas propias decisións e de resolver en por si as situacións que se lle expoñen. Todo iso iría, pois, en detrimento de a tradicional imaxe de « alumno robot », suxeito a sucesivas repeticións dun modelo establecido polo profesor ou profesora.

As actuais características dos centros educativos facilitan unha gran heteroxeneidade de alumnos; distintas cidades e/ou barrios de procedencia, diversas escolas con variedade de contidos e metodoloxías, etc. Isto, ligado á constante evolución dos contidos propios da educación física, implica o carácter dinámico deste proxecto curricular, que ha de ser revisado e adaptado constantemente, mantendo unha filosofía crítica e construtiva que permita a súa evolución e mellora, e que contemple a diversidade dos alumnos.

O corpo e o movemento son os eixos básicos nos que se debe centrar a acción educativa da educación física. Por unha banda, constitúen a especificidade da área que irá dirixida cara á mellora das calidades físicas e motrices. Doutra banda, a educación a través do corpo e o movemento resultará esencial para adquirir competencias de carácter afectivo e relacional, necesarias para a vida en sociedade.

O desenvolvemento armónico e integral do ser humano leva ineludiblemente a inclusión na formación dos mozos daqueles ensinamentos que van potenciar o desenvolvemento das súas capacidades e habilidades motrices, profundando no coñecemento desta conduta como organización significativa do comportamento humano, e asumindo actitudes, valores e normas con referencia ao corpo e ao movemento.

Nunha sociedade que progresa cara á economía máxima do esforzo intelectual e físico, faise imprescindible a práctica e sobre todo a aprendizaxe e a valoración da actividade física como medio de equilibrio psicofísico e tamén como alternativa de ocupación do tempo libre. O sedentarismo, consecuencia deste aforro do esforzo, é unha das causas principais do crecente incremento dos índices de sobrepeso na poboación infantil e xuvenil. A materia de Educación Física actúa neste sentido como factor de prevención de primeira orde.

Na Educación Secundaria Obrigatoria, a materia de Educación Física debe contribuír ao logro dos obxectivos xerais da etapa e á adquisición das competencias básicas/clave. Non basta con desenvolver as capacidades instrumentais e habituarse á práctica continuada de actividade física, senón que ademais hai que vincular esa práctica ao coñecemento dos efectos que esta ten sobre o desenvolvemento persoal e social. A Educación Física que se propón ten un carácter integrador no sentido que recoñece a súa multiplicidade de funcións, como son a función de coñecemento, na medida en que o movemento é un dos instrumentos cognitivos fundamentais da persoa tanto para coñecerse a si mesma como para explorar e estruturar a súa contorna inmediata; a función anatómico-funcional, mellorando e incrementando, mediante o movemento, a propia capacidade motriz en diversas situacións e para distintos fins e actividades; a estética e expresiva, a través de manifestacións artísticas; a comunicativa e de relación, en tanto que a persoa utiliza o seu corpo e o seu movemento para relacionarse con outras persoas, compensando así as restricións do medio e o sedentarismo habitual da sociedade actual; a hixiénica, relativa á conservación e mellora da saúde e o estado físico; a agonística, en tanto que a persoa pode demostrar a súa destreza, competir e superar dificultades a través do movemento corporal; a catártica e hedonista, na medida en que as persoas, a través do exercicio físico, libéranse de tensións, restablecen o seu equilibrio psíquico, etc.

A Educación Física debe contribuír, polo tanto, á consolidación de hábitos saudables para a mellora da calidade de vida, sobre todo daqueles que fan referencia a actividade física e que acompañarán ao cidadán ao longo da súa vida.

Os contidos organízanse ao redor de catro grandes bloques: 1. Contidos comúns, 2. Actividades físicas artístico-expresivas, 3. Actividade física e saúde, 4 Os xogos e as actividades deportivas. Esta división facilita a organización do amplo abanico de

---

medios de que dispón a materia para conseguir os obxectivos que pretende, e debe ser entendida como bloques relacionados entre si, que non poden traballarse aisladamente. En cada un dos bloques están presentes, de forma integrada, os contidos de conceptos, procedementos e actitudes; enténdese así que os tres tipos de contidos son importantes e deben formar parte do desenvolvemento da programación desta materia. Ademais, en todos os bloques existe unha progresión na aplicación dos distintos contidos ao longo da etapa.

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

-O bloque de condición física e saúde agrupa contidos referidos á saúde física, hábitos de exercicio físico e de práctica deportiva, como medio de adaptación á vida social e ao emprego construtivo do tempo libre que inciden na mellora e desenvolvemento das capacidades físicas do individuo para a mellora da súa calidade de vida, así como aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

-Os xogos e deportes en educación física terán un carácter aberto, flexibilizando as súas regras para adaptalas ás características do grupo (idade, nivel, etc.), ás instalacións e ao material dispoñible.



Ademais, deben fomentar a máxima participación de todo o alumnado, sen que ninguén poida verse discriminado por razón de sexo, nivel de habilidade, orixe cultural ou outros criterios e deben, así mesmo, realizarse con fins educativos, centrados na mellora das capacidades que son obxectivo da educación e acompañados de prácticas que fomenten a colaboración.

-Mediante as actividades de expresión corporal baile e outros recursos artísticos, o alumnado aprenderá a expresar e a comunicar, mediante o corpo, emocións, sentimentos e ideas a través de distintas técnicas. A orientación lúdica e emocional facilita a súa utilización como fonte de goce e enriquecemento persoal.

-As actividades realizadas no medio natural son unha oportunidade única para que o alumnado interaccione directamente cunha contorna que lle é familiar e valore a súa conservación mediante actividades sinxelas e seguras.

### **1.1. CARACTERÍSTICAS DO CENTRO**

O CPI De Vedra é un centro de titularidade pública financiado pola Consellería de Educación e Ordenación Universitaria.

Conta cun total de 141 alumnos en Educación Secundaria. Impártense ademais ensinanzas de Infantil e Primaria, con horarios diferentes en moitas das súas sesións.

Está situado nun entorno rural, a uns 14 Km. de Santiago de Compostela, a escasos metros da casa do Consello e nas inmediacións das instalacións deportivas.

Físicamente é un edificio situado nunha parcela con zonas libres para uso dos alumnos como patio e dúas pistas exteriores. O resto de instalacións deportivas pertencen ao concello: pavillón de usos múltiples. Tamén ten xunto ao pavillón o centro do xubilado, que dispón de un salón con escenario.

## 1.2. CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

Os alumnos e as alumnas deste centro proceden do Concello de Vedra , na súa maioría pertencen ao mundo rural, en particular de zonas dispersas, dependendo a maioría dos alumnos do transporte escolar para o seu traslado ao centro.

A maioría vive en casas illadas ou formando núcleos poboacionais: aldeas.

Os servizos que existen en cada fogar varían co nivel económico. Dáse unha porcentaxe baixa con vivendas en malas condicións de habitabilidade, o que implica que non haxa para os seus membros un mínimo de comodidades para un bo clima de traballo estudiantil. Maioritariamente o alumnado, no seu tempo libre, dedícase a usar aparellos informáticos ou dixitais, a escoitar música, a estudar e ver a televisión.

O número total de alumnado que cursarán ESO é de 141 repartidos da seguinte forma:

- 2 grupos de 1º ESO.
- 2 grupos de 2º ESO.
- 2 grupos de 3º ESO.
- 2 grupo de 4º ESO.

### 1.3. CARACTERÍSTICAS DO DEPARTAMENTO

O departamento, en sí mesmo, non conta con departamento propio, pero si compartido con outros 3 departamentos.

Como se sinalaba nas características do centro o departamento dispón de tres áreas practicables para a impartición das sesións, pero que tan só consideramos como dúas, dado que as dúas pistas exteriores son contiguas e ningunha ten cuberta. O pavillón de usos múltiples do concello será a nosa principal instalación, sobre todo cando faga mal tempo. É compartida co mestre deste centro, co cal só contamos con media pista sen división algunha, o que dificulta a impartición a vez de dous cursos sen interferirse. O uso das pistas exteriores tamén está limitado, pois temos o recreo de primaria na nosa 3ª sesión.

Isto condiciona moito a programación de aula pois non sempre se dispón da instalación e material axeitados a cada unidade. Para solventar en medida este problema o mestre e o profesor acordan coordinarse coa temporalización das unidades para poder contar co material necesario en cada momento. Tamén, e na medida do posible trataremos de utilizar a pista de atletismo e as pistas e camiños forestais cercanos.

O departamento é unipersoal. O profesor e xefe de departamento será José Antonio Castro Cores, cunha carga lectiva de 16 horas.

## 2. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS/CLAVE

A materia de Educación Física contribúe en maior ou menor medida ao desenvolvemento das competencias básicas e claves dos nosos currículos en vigor. Contribúe de maneira directa e clara na consecución de catro competencias básicas/clave: a

---

competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, as competencias sociais e cívicas, a competencia do sentido de iniciativa e espírito emprendedor e a competencia de aprender a aprender.

-O corpo humano constitúe unha peza crave na interrelación da persoa coa contorna, e a educación física está directamente comprometida coa adquisición do máximo estado de benestar físico, mental e social posible nunha contorna saudable, tanto para ela mesma como para as súas familias e para o seu contorno social próximo, e saber como un estilo de vida saudable pode contribuír a isto.

A través da educación física o alumnado coñece, practica e valora a actividade física como elemento indispensable para manter o seu corpo nun estado saudable ao longo da súa vida. Esta materia proporciona coñecementos e destrezas sobre determinados hábitos saudables que acompañarán ao alumnado máis aló da etapa obrigatoria. Ademais, achega ao futuro cidadán criterios para o mantemento e mellora da condición física, sobre todo daquelas calidades físicas asociadas á saúde: resistencia cardiovascular, forza-resistencia e flexibilidade.

As actividades físicas realizadas na natureza van encamiñadas a facer un uso responsable do medio natural, realizando tan só aquelas que supoñen un baixo impacto ambiental e practicándoas en condicións de máxima seguridade.

-A educación física expón situacións especialmente favorables á adquisición da competencia social e cidadá. As características propias desta materia fana propicia para a educación de habilidades sociais, cando a intervención educativa fai incidencia neste aspecto. As actividades físicas son un medio eficaz para facilitar a integración e fomentar o respecto, á vez que contribúen ao desenvolvemento da cooperación, a igualdade e o traballo en equipo. A práctica e a organización das actividades deportivas colectivas requiren a integración nun proxecto común, a aceptación das diferenzas e limitacións dos participantes, seguindo normas democráticas na organización do grupo e asumindo cada integrante os seus propios dereitos e deberes. O cumprimento das normas e regulamentos que rexen as actividades deportivas colabora na aceptación dos códigos de conduta propios dunha sociedade.

-A educación física axuda de forma destacable á consecución de autonomía e iniciativa persoal e a espírito emprendedor fundamentalmente en dous sentidos.

Por unha banda, dando protagonismo ao alumnado en aspectos de organización individual e colectiva de xornadas e actividades físicas e deportivas ou de ritmo, e en aspectos de planificación de quecementos e de actividades para a mellora da súa condición física. Doutra banda, a educación física colabora na consolidación desta competencia na medida en que enfronta ao alumnado a situacións nas que debe manifestar habilidades persoais de autosuperación, perseveranza e actitude positiva, como na aprendizaxe de habilidades de certa dificultade técnica ou na mellora do propio nivel de condición física en relación coa saúde.

Esta materia sitúa tamén ao alumnado ante situacións nas que debe manifestar iniciativa ante actitudes e habilidades sociais, como a responsabilidade individual, a honestidade na aplicación das regras básicas das diversas actividades físicas e deportes e a aceptación dos distintos niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

-A educación física colabora na consecución da competencia para aprender a aprender na adquisición de habilidades para o traballo en equipo nas diversas actividades deportivas colectivas e nas actividades expresivas en grupo. Así mesmo, contribúe porque na resolución de situacións reducidas de xogo obtéñense aprendizaxes técnicas, estratéxicos e tácticos que son xeneralizables para varias actividades deportivas. Da mesma maneira, esta materia ofrece recursos para a planificación de quecementos e determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Todo iso permite que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe e práctica de actividade física no seu tempo libre, dunha forma organizada e estruturada.

-Esta materia contribúe de forma relevante á adquisición da competencia da conciencia e expresións culturais e artísticas en diversos aspectos. Á apreciación e comprensión do feito cultural faio mediante o recoñecemento e a valoración das manifestacións culturais da motricidade humana, talles como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza e a súa consideración como parte do patrimonio cultural dos pobos. á expresión de ideas ou sentimentos de forma creativa contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Así mesmo, mostrarse corporalmente ante os demais proporciona experiencias ao redor das propias posibilidades expresivas. á adquisición de

habilidades perceptivas, esta materia colabora especialmente desde as experiencias sensoriais e emocionais propias das actividades da expresión corporal. Doutra banda, o coñecemento das manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas axuda á adquisición dunha actitude aberta cara á diversidade cultural. Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo, mediante a análise e a reflexión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

-Dalgunha maneira a educación física contribúe á adquisición da competencia matemática e básicas en ciencia e tecnoloxía, sobre todo en canto a aspectos cuantitativos refírese. Esta materia facilita a estimación na medida de magnitudes, a aplicación de algoritmos que interveñen no cálculo de porcentaxes e o uso de fórmulas sinxelas para calcular o índice de masa corporal ou o limiar aeróbico, a elaboración e interpretación de gráficos relacionados co coidado da saúde e o uso de escalas numéricas e gráficas nas actividades de orientación no medio.

En tanto en que todo movemento prodúcese nun espazo en un tempo, e incluso os materiais teñen diferentes formas, os xogos e deportes bríndanos una gama de fenómenos como patróns, propiedades dos obxectos, posición dos participantes e obxectos, dirección e representación deles; decodificación e codificación de información visual, así como navegación e interacción dinámica con formas reais, ou con representacións; a comprensión da perspectiva, a elaboración e lectura de mapas e a interpretación de vistas de escenas tridimensionais desde distintas perspectivas.

-Tendo en conta que a utilización das tecnoloxías da información e a comunicación non pode substituír a actividade física no horario asignado á materia, contribúese ao tratamento da información e a competencia dixital mediante a procura, selección e valoración da información que permita unha certa autonomía na planificación e organización da propia actividade física. Ademais, a utilización de recursos gráficos e audiovisuais para o recoñecemento de movementos e toma de conciencia corporal contribúe á interpretación da información, en especial de linguaxes non verbais. Doutra banda, esta materia colabora á adquisición dunha actitude crítica e reflexiva na valoración das mensaxes referidas ao corpo procedentes dos medios de información e comunicación, que poden danar a propia imaxe corporal. Así mesmo, a valoración da actividade física para o tempo libre contribúe ao

recoñecemento dos inconvenientes do excesivo lecer sedentario derivado do uso das tecnoloxías da información e comunicación para o entretemento.

-A adquisición da competencia en comunicación lingüística contribúese ofrecendo gran variedade de situacións nas que a interacción entre iguais prodúcese a través da linguaxe verbal e non verbal. Resulta fundamental, na transmisión de ideas para a resolución de problemas motores, a construción de xuízos con relación aos códigos de conduta e na expresión de sentimentos e emocións.

## 2.1. RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE COAS COMPETENCIAS CLAVE

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>



Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

## LEENDA COMPETENCIAS

**CCL** Comunicación lingüística.

**CSC** Competencias sociais e cívicas.

**CMCCT** Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

**CSIEE** Sentido de iniciativa a espírito emprendedor.

**CD** Competencia dixital.

**CCEC** Conciencia e expresións culturais.

**CAA** Competencia aprender a aprender.

### **3. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN**

#### **3.1. OBXECTIVOS XERAIS**

Segundo o Decreto 86/2015, do 25 de xuño, a educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos/as alumnos/as 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 unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

- 
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais

relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

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

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

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

### 3.2. OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN

#### 1º ESO

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</li> <li>▪ B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</li> <li>▪ B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	15%	X		X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ g</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</li> </ul>	70%	X		X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV.</li> <li>▪ 3ªAV.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li> </ul>	30%					X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización	
					PE	PP	TI	TG	RU	OA		
												▪ 3ªAV.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	30%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV.</li> <li>▪ 3ªAV.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	30%				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV.</li> <li>▪ 3ªAV.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	30%				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV.</li> <li>▪ 3ªAV.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.8. Aceptación e respecto das</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	15%			X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respeita o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de</li> </ul>	30%			X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<p>normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>		<p>actividades físico-deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	15%			X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 3ª AV.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</li> <li>▪ B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	15%			X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV.</li> <li>▪ 3ªAV.</li> </ul>	
				65%	X	X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªEV.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e</li> </ul>	15%			X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV.</li> </ul>



Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	actividade física e a saúde.	adequados á súa idade.	selección de información salientable.								▪ 3ªAV.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	15%			X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV.</li> <li>▪ 3ªAV.</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	15%		X		X			▪ 2ªAV.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	55%		X		X			▪ 2ªAV.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	30%				X		X	▪ 2ªAV.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</li> <li>▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> <li>▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> <li>▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	15%			X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> </ul>
				55%		X	X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> </ul>
				15%	X		X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.</li> <li>▪ B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas</li> </ul>	100%		X	X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> </ul>
				55%		X					<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	desta.		posibilidades.								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	15%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ª AV.</li> <li>▪ 3ª AV.</li> </ul>
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> <li>▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	15%		X			X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAV.</li> <li>▪ 2ªAV</li> <li>▪ 3ªAV</li> </ul>
				15%			X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAV</li> <li>▪ 3ªAV</li> </ul>
				55%		X			X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAV.</li> <li>▪ 3ªAV</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</li> </ul>	15%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAV</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>d</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	15%		X			X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>2ªAV.</li> <li>3ªAV</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	15%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>2ªAV.</li> <li>3ªAV</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	15%		X			X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>2ªAV.</li> <li>3ªAV.</li> </ul>

**PE** Proba escrita **PP** Proba práctica **TI** Traballo individual **TG** Traballo colectivo **RU** Rúbrica **OA** Observación na aula

## 2º ESO

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	15%						X	▪ 1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	70%		X	X		X	X	▪ 1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	70%			X			X	▪ 1ªAv. ▪ 3ªAv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	30%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	30%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	30%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	15%				X			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<p>como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<p>ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	30%				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	15%			X	X			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	15%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> <li>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>	15%	X						<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> <li>2ªAv.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> <li>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade,</li> </ul>	15%			X		X		<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªAv.</li> <li>2ªAv.</li> <li>3ªAv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>h</li> <li>i</li> <li>g</li> <li>e</li> <li>b</li> <li>m</li> <li>ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información</li> </ul>		15%			X		X		<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªAv.</li> <li>2ªAv.</li> </ul>



Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>o</li> </ul>	saúde. <ul style="list-style-type: none"> <li>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	utilizando recursos tecnolóxicos.								<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>n</li> <li>m</li> <li>b</li> <li>g</li> <li>l</li> <li>d</li> <li>ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	15%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> </ul>	55%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	30%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</li> </ul>	55%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>										
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>f</li> <li>b</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>B3.3. Capacidade de adaptación do</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	15%				X			<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Asocia de forma básica os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</li> </ul>	15%				X			<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>	15%				X			<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</li> </ul>	55%		X					X

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	15%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</li> <li>B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</li> <li>B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	15%			X				<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización	
					PE	PP	TI	TG	RU	OA		
	programa básico para a mellora da condición física saudable.											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas de flexibilidade, resistencia e forza desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	100%				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades, mellorando un 10% según nivel inicial.</li> </ul>	55%		X					<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	15%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>	15%				X			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</li> <li>▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>										
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.2. Práctica de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	15%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	15%		X	X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos</li> </ul>	15%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ºEv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	adaptadas.	modelos técnicos.								▪ 3ªEv.
	▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación 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.	55%		X			X	X	▪ 2ºEv. ▪ 3ªEv.
			▪ 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.	15%		X					▪ 1ªEv.
▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m	▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	▪ B4.2. 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.	15%		X				X	▪ 2ºEv. ▪ 3ªEv.
			▪ 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.	15%		X				X	▪ 2ºEv. ▪ 3ªEv.
	▪ B4.5. Práctica de		▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición,	15%		X				X	▪ 2ºEv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.								▪ 3ªEv.
			▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	15%		X				X	

**PE** Proba escrita **PP** Proba práctica **TI** Traballo individual **TG** Traballo colectivo **RU** Rúbrica **OA** Observación na aula

## 3º ESO

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	15%			X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	70%		X	X		X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	15%			X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respeto e aceptación das regras das</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	30%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> </ul>



Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<p>actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<p>deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>								<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	30%					X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	30%					X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	15%			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	30%			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>		

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	responsable do contorno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	15%				X			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	15%					X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia</li> </ul>	15%				X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	<p>e de protección do contorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>	15%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	15%			X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
				15%			X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</li> <li>▪ B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	15%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> </ul>	55%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	30%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</li> </ul>	55%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>											

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	15%	X						<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Asocia de forma básica os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</li> </ul>	15%	X					<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>	15%	X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física, sobre todo na flexibilidade, resistencia e forza..</li> </ul>	55%		X	X	X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	15%			X	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	15%			X			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<p>enerxía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</li> <li>▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</li> </ul>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> <li>▪ f</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas de flexibilidade, resistencia e forza desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	100%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización	
					PE	PP	TI	TG	RU	OA		
▪ b	<p>capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a</p>	<p>posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>	<p>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades, mellorando nun 10% según nivel inicial.</p>	55%		X						▪ 3ªAv.
			<p>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	15%					X		▪ 1ªAv. ▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.	
			<p>▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	15%			X	X			▪ 3ªAv.	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	calidade de vida.										
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	15%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	15%		X	X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>	15%		X		X	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</li> </ul>	55%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	15%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>



Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	diferentes ámbitos.										
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motoras técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</li> </ul>	15%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	15%		X			X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	15%		X			X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	15%				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>

**PE** Proba escrita **PP** Proba práctica **TI** Trabajo individual **TG** Trabajo colectivo **RU** Rúbrica **OA** Observación na aula

### 4º ESO

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</li> <li>▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade e esforzos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</li> </ul>	15%			X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</li> </ul>	15%			X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	medio de prevención de lesións.		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</li> </ul>	70%		X			X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªEv.</li> <li>2ªEv.</li> <li>3ªEv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>c</li> <li>d</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	30%		X		X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>2ªAv.</li> <li>3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</li> </ul>	30%		X		X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>2ªAv.</li> <li>3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>	15%			X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</li> </ul>	30%			X	X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªEv.</li> <li>2ªEv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ d</li> <li>▪ e</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<p>tradicional na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	<p>discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</li> </ul>	15%			X	X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªEv</li> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	30%			X	X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</li> <li>▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadas sobre a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>	15%				
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li> </ul>	15%			X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante</li> </ul>	15%	X	X					<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<p>riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	seguridade das persoas participantes.	a práctica de actividades físico-deportivas.								
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</li> <li>▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</li> <li>▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li> </ul>	15%				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ºEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>
				30%				X		X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ºEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Utilizar eficazmente as</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos</li> </ul>	15%					X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ºEv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ e</li> <li>▪ g</li> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<p>comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.</p>	<p>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.</p>	tecnolóxicos.							<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</li> </ul>	15%				X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ºEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</li> </ul>	15%			X	X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ºEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando elementos motricidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</li> </ul>	15%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ºAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</li> </ul>	55%		X		X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ºAv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	sistematización: espazo, tempo e intensidade.	expresiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</li> </ul>	30%		X				X	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªAv.</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>b</li> <li>f</li> <li>g</li> <li>h</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li> <li>B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li> <li>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.</li> <li>B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.</li> </ul>	15%	X		X	X			<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</li> </ul>	15%					X	<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</li> </ul>	15%			X			<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li> </ul>	15%			X			<ul style="list-style-type: none"> <li>3ªAv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
		relación coa saúde.									
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a mellorala.</li> <li>▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> </ul>	15%	X		X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	55%		X	X			X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</li> </ul>	15%		X	X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</li> </ul>	15%		X	X				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>



Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	saúde.										
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</li> </ul>	70%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>	70%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</li> </ul>	15%						X	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ºEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li> </ul>	70%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ºEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores</li> </ul>	70%		X			X		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ºEv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
▪ m	diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.  ▪ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.	actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	presentes e ás intervencións do resto de participantes.								▪ 3ºEv.
			▪ 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.	70%		X			X	X	▪ 2ºEv. ▪ 3ºEv.
			▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	15%		X			X	X	▪ 2ºEv. ▪ 3ºEv.
			▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	15%					X	X	▪ 2ºEv. ▪ 3ºEv.
			▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	15%					X	X	▪ 2ºEv. ▪ 3ºEv.
▪ f ▪ g ▪ m	▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.  ▪ B4.5. Toma de	▪ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a	▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	15%				X			▪ 1ºAv.
			▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade	15%				X			▪ 1ºAv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.	súa repercusión na forma de vida no contorno.	de vida.								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	30%				X	X	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ªAv.</li> </ul>

**PE** Proba escrita **PP** Proba práctica **TI** Traballo individual **TG** Traballo colectivo **RU** Rúbrica **OA** Observación na aula

**\*No caso de ter que pasar á clase semipresencial ou non presencial os instrumentos de Proba práctica e Observación na aula pasarán a ser valorados mediante Rúbrica e Observación de vídeo nos casos que se puidera levar a cabo a mostra práctica.**

## 4. PLANTEXAMENTOS DIDÁCTICOS

A intervención educativa, dende unha perspectiva metodolóxica, vai estar orientada polo modelo constructivista do ensino e aprendizaxe, o que significa que as actuacións do profesor irán encamiñadas a procurar que sexa o propio alumno quen constrúa os seus aprendizaxes.

Para elo será necesario que na selección e secuenciación das actividades de aprendizaxe se teña en conta, na medida do posible, o significado que estas teñen para o alumno/a e a súa relación cos coñecementos que xa posúe. Ademais, haberá que considerar, no proceso de ensino e aprendizaxe, as características particulares de cada alumno/a, tales como a súa capacidade de aprendizaxe, os seus intereses e as súas motivacións, co fin de poder axustar adecuadamente a axuda pedagóxica ás súas necesidades específicas.

### 4.1. ASPECTOS METODOLÓXICOS

Os métodos de ensino corresponderanse cos obxectivos e estándares de aprendizaxe que se plantexen en cada unidade didáctica. Iso non quere dicir que en cada unidade se utilice un método único, senón que, polo contrario, normalmente combinaranse, sendo os obxectivos didácticos propostos os que determinen a conveniencia de que predomine a utilización dun ou doutro método.

Así, tomando como punto de partida a idea que non se pretende buscar a toda costa un rendemento deportivo concreto, cando se trata da ensinanza e aprendizaxe de modelos, o método de "Instrución directa" é aconsellable en aquelas actividades que teñen solucións ben definidas polo seu probado rendemento, execución na cal requira uns programas motores específicos. Non se debe

---

esquecer que é moito máis fácil aprender correctamente unha técnica dende o principio que intentar corrixi-la cando se aprendeu erroneamente.

Pero de igual forma que a instrución directa é importante en certas actividades, non ten ningún sentido noutras. Aínda que o exemplo máis claro deso témolo na expresión corporal, hai outras moitas actividades e situacións nas que é máis enriquecedor utilizar un ensino mediante a búsqueda ou estilos máis creativos, ou plantexala en forma de resolución de problemas, como pode ser o caso dalgúns deportes alternativos, ou do plantexamento de posibles solucións tácticas nos deportes máis convencionais, ou, tamén, cando se quera introducir elementos lúdicos nos deportes tradicionais (combinación de dous deportes; por exemplo, xogar ó fútbol e baloncesto simultaneamente; xogar a voleibol pero con pelota de espuma e palas,...).

Un dos procedementos metodolóxicos que vai a ser utilizado con maior frecuencia, ó longo do curso, é a “Asignación de tarefas”, xa que facilita enormemente a individualización do ensino ó propiciar que cada alumno ou grupo de alumnos realice aquelas actividades que son máis adecuadas a súa competencia motriz. Ademais, este procedemento axuda a que o profesor poida axustar mellor as súas intervencións durante o proceso de ensino e aprendizaxe ás necesidades específicas de cada alumno/a nun momento determinado.

Así mesmo, tamén se proporán situacións de “Ensinado Recíproco”, xa que o feito de que un alumno/a teña que corrixi-lo ó seu compañeiro ou compañeiros non só axuda ó que está executando a acción, senón que tamén, o que fai as veces de ensinante, adquire unha idea máis clara da actividade que tamén el debe de realizar, ó verse obrigado a analiza-la execución do seu compañeiro e a detecta-los erros que comete. Por outro lado, o ensino recíproco supón, en sé mesmo, unha boa forma de desenvolver algúns contidos actitudinais.

En canto á estratexia na práctica do ensino de modelos utilizaranse, de acordo coas características da habilidade motriz que se pretenda ensinar, métodos analítico- progresivos ou globais con ou sen polarización da atención.

## 4.2. TRATAMENTO DOS CONTIDOS CONCEPTUAIS

O tratamento dos contidos conceptuais adoptará diferentes formas, en función dos obxectivos que se pretendan con eles.

Normalmente, ó principio da clase darase ós alumnos unha breve explicación sobre o que se vai a facer na mesma, e sobre o que se pretende conseguir con elo. Este pode ser un bo momento para expoñer determinados contidos conceptuais.

En determinados momentos, sobre todo no 4º de ESO, poderá haber sesións completas de teoría como introdución ou desenrolo de unidades ou proxectos a executar.

Tamén, no transcurso da práctica as explicacións de carácter práctico poden afianzar ou completar as explicacións iniciais.

Por outra banda todo o acontecido conceptualmente nas sesións quedará reflexado e profundizado na aula virtual, ofrecendo camiños de investigación do propio educando.

## 4.3. ASPECTOS ORGANIZATIVOS

A agrupación estable dos alumnos en función da competencia motriz supón, as veces, problemas derivados da diminución das expectativas do profesor e dos alumnos, da tendencia a unha autoestima baixa, de actitude pasivas ante as limitacións persoais, etcétera. Sen embargo, o uso dosificado e racional deste sistema pode proporcionar certas vantaxes e estar xustificado

dende o punto de vista do aprendizaxe, sempre e cando se utilice para casos e situacións concretas, e normalmente se utilicen outros sistemas de agrupamento de alumnos (aleatoriedade, afectividade, heteroxeneidade en altura ou en capacidade, etc.).

As diferenzas individuais no rendemento motor non deben ser o único criterio de agrupamento de alumnos, aínda que este tamén sexa práctico en determinadas situacións. Básicamente utilizaranse dous criterios de agrupamento:

- Agrupacións de alumnos de nivel heteroxéneo: para lograr que os alumnos de maior nivel sirvan de estímulo ós de nivel inferior e para plantexar situacións de "microensino", para o desenvolvemento de determinados contidos actitudinais, e como elemento de integración.
- Agrupacións de alumnos de nivel homoxéneo: para a realización de pequenas adaptacións curriculares e para plantexar situacións competitivas máis igualadas en cada un dos deportes traballados, pois non hai que descartar o valor educativo da competición.

**\*Seguindo protocolos Covid-19 da xunta, centro eo propio da materia (Anexo V), estableceranse grupos de 2 e 4 persoas estables, para maior seguridade e facilitación do rastrexo no caso de aparición de algún positivo, cando fose necesario.**

#### **4.4. PRINCIPIOS METODOLÓXICOS E ASPECTOS DE INTERESE NA DINÁMICA DA SESIÓN**

- Primacía do entramento xeral.
- Coñecemento dos alumnos-as.

- Distribución da sesión:

- Introducción e quecemento (intensidade crecente).
- Parte principal da sesión.
- Volta á calma (intensidade decrecente) ou relaxación e reflexións finais.

- Sesión activa, motivadora, progresiva e adaptada ás diferenzas e necesidades individuais.

- A sesión permitirá a maior transferencia á vida práctica e cotiá do alumno.

- Búsqueda da máxima participación.

- Fomentar o espírito de cooperación.

- Prevalecerá a colaboración e participación ante a competición.

- Tenderase á integración de tódolos alumnos/as, segundo as súas necesidades e capacidades e non á eliminación ou segregación.

- Fomentarse a igualdade entre os sexos: coeducación.

- Fomentarse o aspecto lúdico-recreativo do xogo e da actividade física.

- Deberase ter en conta a etapa evolutiva dos nosos alumnos-as. Os xoves e adolescentes rebrandéxanse constantemente a imaxe que teñen de si mesmos/as e tamén a que pensan que os demais temos deles.



#### 4.5. ESTILOS DE ENSIANZA

Seguindo a Muska Mosston: Daremos máis importancia a “chegar a ser” que ós “resultados”, á “flexibilidade” que á “rixidez”.

Consideramos a Educación Física como unha serie dinámica de interaccións entre o profesor ou profesora e o alumno/a, na que poden existir diferentes xeitos de traballar segundo sexan os alumnos e as situacións.

Os estilos de ensinanza non se dan de forma pura na súa aplicación real, polo que se tende a agrupar os estilos en categorías máis amplas con características comúns. Nos vamos a basear por este motivo na clasificación de Delgado Noguera (1992) y como xa dixemos anteriormente, aplicaremos el estilo máis adecuado en cada caso.

-Estilos tradicionais: aqueles que se caracterizan polo máximo control do profesor sobre as decisións que afectan ó proceso de ensinanza aprendizaxe.

- Mando directo: Fundamentado na orde e estilo da ximnasia tradicional. O mestre determina a actividade a realizar, con unhas normas que fixan a calidade/exactitude do exercicio (modelo), mantendo unha organización fixa e tendo o profesor unha posición externa.
- Modificación mando directo: Execución da tarefa o ritmo máis apropiado as súas características, ubicación menos rixida e comunicación máis directa co docente.
- Asignación de tarefas: Despois da explicación e/o demostración da tarefa se produce unha dispersión dos alumnos que comezan a traballar a seu propio ritmo. O alumno faise máis responsable da súa actuación e pode adaptar a tarefa as súas posibilidades. O profesor vese liberado de dirixir a acción e pode utilizar máis tempo nas retroalimentacións.

-Estilos individualizadores: aqueles que se caracterizan por atender fundamentalmente as diferenzas respecto a capacidades, ritmos de aprendizaxe, intereses, ...

- Traballo por grupos de nivel: Pártese dun diagnóstico previo. Establécense cantos niveis se desexe, formando un grupo para cada nivel. Tratarase o mesmo contido, pero en diferentes escalóns, sendo a información inicial diferente en cada grupo.
- Traballo por grupos de intereses: Similar á anterior, pero esta vez os grupos dividiránse en función dos seus gustos, debendo nos dar a elixir entre contidos que consigan o obxectivo que pretendemos.
- Ensinanza modular: Igual que a individualización por intereses, pero será necesario que haxa dos profesores, cada uno dirixirá a un grupo. (Unicamente farase cando veñan monitores externos e nas actividades complementarias e extraescolares).
- Programas individuais: O alumno vai con liberdade para seleccionar o lugar onde realizará as tarefas programadas (a cal virá descrita nunha foia de tarefas, con gráfico). O alumno deberá ler, realizar e anotar na súa ficha. ( Utilizarase sobre todo cos alumnos exentos de práctica momentánea ou permanente)
- Ensinanza programada: Utilízase para aspectos teóricos, coa axuda da informática e baséase na comprobación inmediata das respostas dadas.(Utilizaremos a aula virtual para colgar exames e exercicios)

-Estilos participativos. Son aqueles cuxo obxectivo fundamental é que o alumno se involucre no proceso de aprendizaxe, buscando que observen ós seus compañeiros, lles proporcionen feedback, os tutelen de algunha maneira.

- Ensinanza recíproca: Alumnos por parexas, un será o executante eo outro o observador (logo cambiar). O observador terá una folla de observación (ou non) para anotar se están presentes ou nonnas execucións os puntos cruce que destacarao profesor. O coñecemento do resultados se llo dará o observador ao executante, mentreso profesor só se comunicará co observador.
- Grupos reducidos: Igual que o anterior, pero os grupos os forman maior número de alumnos, de catro a seis, que asumirán diferentes roles: executante, axudante, observador, ...

- Microensinanza: Una serie de alumnos asumirá o rol de alumnos/as mestres/as. Despois dunha información a modo de introdución do mestre, éo alumno quen dará toda a información ós compañeiros, podendo comunicarse omestre só cos alumnos/as amestres/as.

-Estilos socializadores: É importante sinalar que non existen estilos de ensinanza socializadores senón técnicas de socialización, cuxa principal aplicación se centra en obxectivos sociais enos contidos conceptuais e actitudinais. Algunhas técnicas son: xogo de roles, torbellino de ideas, philips 66,...

-Estilos cognoscitivos: Son aqueles que intentan estimular un aprendizaxe activo e significativo a través da indagación e a experimentación motriz, o que traslada a toma de decisións ó alumno.

- Descubrimiento guiado: Se fundamenta nunha búsqueda de carácter cognitivo, sendo a maioría de solucións aportadas de forma verbal. Suscítanse preguntas cuxa única resposta válida (plantexamento converxente) constitúen os pasos da progresión e estes serán postos na práctica dunha maneira motriz polos alumnos.
- Resolución de problemas: A búsqueda será motriz. O profesor fai unha pregunta xeral, a cal ten varias solucións válidas (plantexamento diverxente). Será conveniente unha posta en común con todas as solucións aportadas e pasar a súa execución nas situacións de xogo.

-Estilos creativos: deixan liberdade para a creación motriz. O profesor proporá temas xerais que orientarán globalmente o traballo e o alumnado plantexa os problemas a resolver.

## **5. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS**

### **5.1. MATERIAIS DE AULA**

As instalacións poden limitar os contidos que se traballen, a calidade do ensino deportivo e as posibles actividades físicas extraescolares.

Por este motivo é moi importante dispor dunhas instalacións de calidade, tanto polo que respecta á súa construción como mantemento, cunha distribución correcta dos metros cadrados por alumno. Tamén é básico ter en conta que o número e o tamaño dos espazos deportivos e dos vestiarios existentes son un factor obstaculizador do número de grupos que poden realizar simultaneamente a sesión de educación física.

As instalacións das que dispón o centro deben garantir a posibilidade de desenvolver o programa da materia independentemente das condicións meteorolóxicas que se dean. Aínda que se tentará adaptar os contidos á época do ano máis adecuada o canto só dispón dun pavillón totalmente cuberto e dous patios.

O departamento conta co material base de ximnasia aportado pola Xunta, ademais do que ha ido adquirindo co seu curto presuposto, e que queda inventariado no anexo II.

### **5.2. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS**

O departamento non conta con libro de texto e polo tanto toda a información que o alumno ten para repasar e afondar nos contidos son o material colgado na aula virtual e as fotocopias que se deixarán na conserxería para aqueles que non poidan vía internet.

O alumnado de primeiro e segundo da ESO contará cos materiais do proxecto Edixgal.

Por outra banda utilizarase, no desenvolvemento teórico da sesión, a implementación dixital ( proxección de presentacións, vídeos e demais) cun canón dixital e un ordenador portátil, a parte da pizarra e da aula virtual, cando se dispoña dalgunha aula libre.

Por suposto, terán material de apoio na propia biblioteca do centro, e libros de texto de anos atrás no propio ximnasio.

## **6. AVALIACIÓN**

### **6.1. PROCESO DE AVALIACIÓN**

#### **Avaliación inicial**

O inicio de cada unidade didáctica comprobarase ás capacidades e habilidades técnico-tácticos dos alumnos de cada grupo mediante unha avaliación inicial que consistirá nunha proba práctica que só se terá en conta a efectos de adecuar o nivel de partida do proceso de ensino-aprendizaxe á realidade de cada grupo e individuo, en consecuencia, non afectará ás cualificacións dos alumnos. Para iso, utilizaremos test motores, listaxes de control e rexistro anecdótico, como mais adiante se indica. O resultado se terá en conta a efectos de valorar a mellora persoal que deberá ser dun 10% con respecto o nivel de partida.

No inicio do curso, tamén se recopilará mediante cuestionario todos aqueles aspectos que debamos ter en conta en canto a saúde do alumno: enfermidades padecidas, si precisa atención especial (tomar medicamentos), problemas auditivos, visuais, motores...

### **Avaliación formativa**

Ao longo do curso os alumnos estarán informados do seu progreso no proceso de aprendizaxe a través das indicacións que se lle vaian dando: correccións dos traballos, comunicación dos resultados das distintas probas prácticas, interacción na aula.

Unha vez ao trimestre informarase de xeito formalizado, de acordo co establecido na normativa vixente, aos pais e aos alumnos dos progresos destes no proceso de aprendizaxe a través da cualificación da avaliación.

### **Avaliación sumativa**

Ao remate da terceira avaliación valorarase o rendemento académico dos alumnos, así como a súa dedicación e esforzo, mediante a cualificación final que se determinará de acordo coas especificacións e criterios de cualificación que se detallan nos puntos seguintes.

## **6.2. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

Debido a que a avaliación da EF non só abarca aos aspectos referidos a procedementos, senón tamén os referidos a coñecementos e actitudes, sinalanse a continuación os procedementos e instrumentos das tres áreas a avaliar.

## Área motriz

As técnicas e os instrumentos de avaliación que se prevé empregar para avaliar o progreso dos alumnos nesta área son os seguintes:

- Técnica por observación: asociada a unha avaliación subxectiva, cualitativa, baseada na observación da conduta do alumnado por parte do docente. Por exemplo, a avaliación da hixiene postural nos exercicios de estiramientos a través da observación, ou a avaliación da dosificación no esforzo aeróbico a través de follas de observación ou rúbricas.
- Técnica por experimentación: relacionadas cunha avaliación máis obxectiva, cuantitativa e a través de probas motoras. Exemplo: para avaliación da flexibilidade utilizarase o test de flexión anterior do tronco da batería Eurofit.( Anexos )

## Área cognoscitiva

Os aspectos de tipo cognitivo valoraranse cos seguintes instrumentos:

- Exposicións.
- Tests.
- Traballos monográficos (de investigación, análise ou opinión).
- Fichas do alumno.

## Área afectiva

Nesta área imos valorar o traballo do alumnado atendendo a tres bloques : Normas,Valores e Actitudes por medio de :

- Planillas de observación do profesorado.
- Lista de control, onde se reflexan a participación activa dos alumnos nas actividades propostas.
- Escalas de valoración, puntuación ou clasificación.
- Rúbricas

### 6.3. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Para cualificar ós alumnos terase en conta os aprendizaxes que estes realizaron sobre os tres tipos de contidos que se desenvolveron ó longo do curso.

### Área motriz ( 55% )

As probas físicas mediranse en función da media dos resultados obtidos en cada unha delas, tendo en conta a progresión do alumno/a.



Nos casos en que a persoa non chegue ao aprobado segundo os baremos, pode acadalo por mor do esforzo, empeño e mellora das súas marcas iniciais ( deberá mellorar un 10%).

En xeral, a maioría das probas físicas utilízanse para que os alumnos coñezan os seus propios límites e os seus progresos.

A valoración do seu traballo realizarase mediante a progresión persoal o longo de cada unidade didáctica, e en función dos obxectivos que estableza o profesor/a. A determinación das melloras obtense coa realización de controis ao inicio das unidades, para determinar o nivel base ou de partida, e o que acada ao finalizar a unidade.

O apartado da condición física será valorado mediante baremo e o resto de probas deportivas e outras actividades mediante rúbricas e observación sistemática de acordo cos criterios de corrección que se establecerán ao inicio de cada unha delas.

**\*IMPORTANTE: A non realización dalgunha proba ou actividade diaria, por negarse o alumno a realizala, constará como “0” e se lle aplicará a correspondente diminución na área afectiva.**

**\*No caso de clases non presenciales esta área valorarase mediante vídeo da práctica e correpondiente rúbrica ou observación sistemática.**

### **Área cognoscitiva (15%)**

- A cualificación dos alumnos realizarase en función da calidade dos traballos ordinarios e fichas entregados ó longo do curso e os exames escritos, na súa maioría de tipo test. Tamén se poderán propoñer traballos adicionais máis extensos, que poderán ser obrigatorios ou voluntarios , sobre algún tema en particular que sexa de maior interese. Para asegurar que a realización de eses traballos esixiu ós alumnos un esforzo de comprensión do tema, pedirase que os redacten utilizando a súa propia linguaxe e forma de expresión, sen limitarse a copiar ou a resumir textos.

Os traballos voluntarios poderán servir para recuperar a perda de entrega dalgún traballo ou para substituír a cualificación negativa dalgún deles.

A maioría destas tarefas serán avaliadas a través do formato dixital da aula virtual.

**\*No caso de clase non presencial todas as tarefas entregaranse a través da aula virtual.**

Así mesmo, a valoración dos traballos e as fichas de clase realizarase do seguinte xeito:

- Presentación: 15%
- Redacción: 25%
- Puntualidade(dentro do prazo)10%
- Contidos 50%

**\*NOTA: Haberá dous datas límites de entrega dos traballos, ata a primeira se premiará a puntualidade e a partires da segunda non se recollerá ningún traballo baixo ningunha circunstancia.**

### **Área afectiva (30%)**

- As actitudes referidas ó traballo, afán de superación, grao de participación e achega a clase, relación e cooperación cos compañeiros, profesor, hixiene e puntualidade, colaboración na posta e recollida do material e o seu coidado, etc., son unha parte fundamental para a cualificación da materia. Así mesmo haberá que valorar outros aspectos como a actitude non violenta e colaboración no desenvolvemento das clases. Utilizarase o rexistro sistemático no caderno do profesor da actitude dos alumnos/as a través da observación da súa conduta durante as clases. Tamén se poderán realizar test de autoavaliación. Se un alumno/a está

presente pero non realiza a sesión práctica será considerado como falta práctica e terá que facer as labores teóricas encomendadas.

A valoración de este apartado realizarase do seguinte xeito: Cada alumno disporá de 10 puntos iniciais por trimestre que se irán reducindo en función das faltas de puntualidade, indumentaria inadecuada, pouca o ningunha atención, pouco esforzo..., que serán anotadas no caderno do profesor restando “-0,5” puntos por infracción. Esta perda poderase compensar con accións e participacións positivas na clase máis alá das valoradas como normais.

**\*No caso de clase non presencial este apartado será absorbido polo cognitivo.**

### **ASPECTOS AVALIABLES**

#### **Normas (30 %)**

- Acudir co equipamento e material adecuado.
- Hixiene mínima e cambio de camiseta ao finalizar a sesión.
- Coidado do material e as instalación.

#### **Actitudes (35 %)**

- Predisposición positiva para a actividade.
- Participación activa na sesión evitando conductas de risco.
- Continuidade no traballo da clase.
- Atención ás explicacións.

- Colaboración para o bo funcionamento das sesións.

### **Valores (35 %)**

- Respetto e trato correcto co profesorado.
- Respetto e aceptación das capacidades e destrezas dos compañeiros.
- Relación positiva nas actividades con todos os compoñentes da clase.
- Axuda nas dificultades aos compañeiros.
- Capacidade de traballo en equipo.

### **Criterios para determinar as cualificacións trimestrais**

En consecuencia co reflectido no punto anterior, a cualificación de cada trimestre indicárase en cifras, podendo expresarse ata un decimal, e obterase do seguinte xeito:

$$\text{CUALIFICACIÓN} = \text{Área motriz}(55\%) + \text{Área cognitiva}(15\%) + \text{Área afectiva}(30\%)$$

\*Alumnado con lesións o enfermidades exentos da práctica motriz:

CUALIFICACIÓN= Área cognitiva(70%) + Área afectiva (30%)

**\*No caso de clase non presencial:**

CUALIFICACIÓN= Área motriz(50%) + Área cognitiva(50%)

\*Alumnado con lesións o enfermidades exentos da parte motriz só área cognitiva (100%)

**\*No caso de que nunha avaliación de non presencialidade e que non se puidera valorar á práctica a través de vídeo pasará todo o porcentaxe á area cognitiva.**

A cualificación obtida en cada trimestre redondearase, de ser o caso, de xeito que o decimal se asimilará ao enteiro superior se o seu valor é 0,5 ou superior, e ao anterior nos restantes casos, sen prexuízo de que a nota mínima na ESO será de 1 punto. Así, a unha cualificación trimestral de 4,5 corresponderalle 5 na cualificación da avaliación; a unha cualificación trimestral de 4,4 corresponderalle unha cualificación na avaliación de 4.

De conformidade co establecido na normativa vixente, as cualificacións de cada avaliación, consignadas na acta e no boletín correspondente, expresaranse:

Insuficiente (IN), suficiente (SU), ben (BE), notable(NT) e sobresaliente (SB), acompañadas dunha cualificación numérica na escala do 1 ao 10, sen cifras decimais, considerándose cualificación negativa o insuficiente o IN e positivas as restantes, correspondendo ao IN do 1 ao 4, ao SU o 5, ao BE o 6, ao NT o 7 e 8 e ao SB o 9 e 10.

Entenderase que a avaliación está superada cando a cualificación sexa igual ou superior a 5 puntos despois de aplicar o redondeo.

### **Cualificación final ordinaria ( xuño )**

A cualificación final será a media das tres avaliacións trimestrais (antes de aplicar o redondeo previsto para a cualificación de cada avaliación).

Considerarase superada a materia cando, despois de efectuado no seu caso o redondeo , se obteña unha puntuación igual ou superior a 5 puntos.

### **Avaliación extraordinaria (setembro)**

Os alumnos que non superen a materia na avaliación ordinaria do mes de xuño, poderán realizar unha proba no mes de setembro, nas datas establecidas ao efecto pola Consellería de Educación e Ordenación Universitaria e segundo o calendario e horario fixado polo Centro, que será cualificada do 0 ao 10, podendo expresarse ata 1 decimal.

Nesta proba extraordinaria só se valorará a parte práctica relacionada coas actividades que se impartiran no grupo.

Considerarase superada a materia cando, despois de efectuado no seu caso o redondeo, se obteña unha puntuación, igual ou superior a 5 puntos.

#### **6.4. PENDENTES DURANTE O CURSO . PLANS DE REFORZO , SEGUIMIENTO E RECUPERACIÓN DE PENDENTES.**

O profesor de cada curso poderá establecer medidas de recuperación no caso de que un alumno teña unha valoración negativa nunha avaliación, como por exemplo, repetición de exames e probas prácticas, mellora dos traballos non acadados e seguimento progresivo de mellora no caso de non acadar unha actitude suficiente.

Este departamento non ten alumnado pendente de outros cursos, pero de ser o caso, como unha matriculación iniciado o curso, levarase a cabo o seguinte:

1. Como materia progresiva, se a cualificación deste curso é positiva cualificarase a materia pendente do mesmo xeito. En todo caso, tendo as dúas primeiras avaliacións positivas do curso presente darase por superada a pendente doutro curso.
2. De ser negativa a cualificación do curso en vigor, realizaranse probas de recuperación do curso pendente en maio e acordos coa avaliación extraordinaria.
3. O seguimento do alumnado pendente correrá a cargo do profesor do seu curso presente, e de ser negativa a cualificación nunha das primeiras avaliacións, elaborará un plan de traballo para mellora dos estándares imprescindibles.

#### **6.5. AVALIACIÓN INICIAL.**

No comezo do curso realizaranse diferentes probas a todo o alumnado cun marcado carácter diagnóstico, para establecer as carencias e dificultades de cada un deles, e para tomar e adoptar as medidas individuais ou colectivas como consecuencia dos seus resultados. Se fora o caso poderíanse solicitar ACIs. Se advertírase algunha discapacidade non informada con anterioridade, solicitaríase informe médico.

Para esta avaliación tomáronse como referencia as probas de valoración da condición física, a través dos tests de medición das principais cualidades físicas básicas (flexibilidade, forza-resistencia e resistencia) e os seus baremos, a observación sistemática e unha proba de coñecemento da materia, a través dun test.

---

**\*Refugáronse probas coordinativas por mor do uso de material compartido e ter que desinfectalo de cada vez.**

No comezo de cada unidade tamén se fará unha avaliación inicial para coñecer o grado das aprendizaxes e coñecementos do contido en cuestión. Para elo aplicaráselles unha proba práctica de manexo das principais técnicas e habilidades, e un test de coñecemento. Como consecuencia dos seus resultados poderemos organizar grupos de aprendizaxe homoxéneo nun principio, e heteroxéneo despois, para maior aprendizaxe o cooperación.

Despois destas avaliacións iniciais seguiranse as actuacións marcadas no apartado de atención a diversidade para cada caso.

## **6.6. AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE**

Os Obxectivos da avaliación educativa son múltiples, e non deben reducirse á avaliación dos resultados obtidos polos alumnos (avaliación académica). Polo contrario, a principal función da avaliación debe ser a de orientar o proceso de ensino e aprendizaxe, proporcionando información sobre o axuste do mesmo aos obxectivos previstos co fin de poder formular un xuízo ao respecto, e introducir as modificacións que foran oportunas.

Algúns dos aspectos susceptibles de ser avaliados, ademais do nivel de aprendizaxe dos alumnos son, a adecuación dos obxectivos e contidos ás necesidades dos alumnos e ao entorno, a intervención docente, e os recursos didácticos.

A avaliación do ensino e aprendizaxe, ademais de constituír un proceso continuo, debe ser utilizada para introducir en calquera momento modificacións na intervención educativa. Para elo debe realizarse unha avaliación inicial (avaliación diagnóstica), unha avaliación continua (avaliación formativa) e unha avaliación final (avaliación sumativa). Posteriormente, o proceso debe contemplarse globalmente para establecer como trascurriu este en relación ó previsto, e como se pode mellorar, podendo así reorienta-la acción docente no futuro.



---

Para avaliar a práctica docente, e a nivel de aceptación das actividades realizadas, ademais da avaliación de cada unidade didáctica que realiza o profesor, pasarase ós alumnos/as un cuestionario a final de curso. Os resultados obtidos en dito cuestionario servirán para volver a formular algúns aspectos da programación do próximo curso.

Farase unha avaliación do departamento dos seguintes aspectos:

- Grao de adecuación dos obxectivos didácticos e dos contidos. Do trato cos alumnos, da observación do seu traballo na clase, e do seu grao de motivación poderase pescudar se os obxectivos didácticos seleccionados responden ás súas necesidades e inquietudes. Ademais, observarase se a través dos contidos desenvolvidos se alcanzan os obxectivos didácticos propostos.
- Pertinencia das actividades propostas e da secuencia seguida na súa realización, o que suporá observar se as progresións efectuadas permiten a tódolos alumnos alcanzar regularmente as aprendizaxes previstas.
- Congruencia de estratexias diversificadas que dean resposta ós distintos intereses e ritmos de aprendizaxe. O estudo dos resultados obtidos polos alumnos menos capacitados, ou con necesidades e intereses diferentes, orientará sobre a adecuación e suficiencia da planificación que se fixo do tratamento da diversidade.
- Nivel de interacción con e entre os alumnos así como o clima comunicativo establecido na aula. Este aspecto será valorado dende a perspectiva do grao en que as intervencións do profesor faciliten, promovan e motiven os alumnos para o traballo na clase.

Para tal fin e co motivo de identificar mellor os logros e debilidades autoavaliarémolos cubrindo o seguinte cuestionario dos diferentes ámbitos, que servirán como indicadores de logro:

Diversidade		1	2	3	4
1	Qué fago para coñecer a composición da clase?				
	-Pasar unha proba o comezo do curso escolar.				
	-Leer os informes anteriores.				
	-Ver os resultados da avaliación.				
	-Facilitama o Xefe de Estudos.				
	-Facilitama as reunións de grupo.				
2	Teño en conta a diversidade a hora de organizar a clase, de crear os grupos, etc.				
3	A miña programación ten en conta a diversidade.				
4	Dou a cada alumno/a a explicación que precisa				
	-No grupo grande				
	-No grupo pequeno				
	-De forma individual				
5	Plantexo exercicios de diferente nivel en cada unidade e cada exame.				
6	Teño en conta aos alumnos/as que se alexan da media dos resultados (tanto por enriba coma por abaixo).				

Programación		1	2	3	4
1	Consulta a programación ó longo do curso e, no caso necesario, realizo e anoto as modificacións.				
2	Recollo de maneira específica na miña programación aquelas competencias que son básicas e fundamentais.				
3	O confeccionar a programación teño en conta as oportunidades que me ofrece o contexto.				
4	O comezo de cada novo traballo, proporciono aos/as alumnos/as tódala información que necesitan (aspectos que vamos traballar, obxectivos, recorrido que vamos a efectuar, actividades, competencias a desenrolar, etc.).				

Actividades na aula		1	2	3	4
1	Os alumnos e alumnas traballan da seguinte maneira nas miñas clases:				
	-De forma individual.				
	-Por parexas.				
	-En grupos reducidos.				
	-En grupos grandes.				
2	Os exercicios que propoño son do seguinte xeito:				
	-Pechados, dirixidos, etc.				

	-Abertos, procedimentais, diversos, proxectos,etc.				
	-Facilitan o traballo cooperativo.				
<b>3</b>	Na metodoloxía que aplico:				
	- Utilizo ferramentas TIC.				
	- Propoño actividades para facilitar o aprendizaxe autónomo.				
	-Me apoio nas explicacións teóricas.				
<b>4</b>	Como paso as horas lectivas (promedio):				
	-Conseguindo silencio.				
	- Impartindo teoría e explicacións.				
	-Respondendo a preguntas, fomentando a participación, desenrolando prácticas, etc.				
	-Observando				
	-Corrixindo aos/as alumnos/as de maneira individual.				

Avaliación		1	2	3	4
<b>1</b>	Antes de comezar con unha unidade, un tema o un proxecto explico aos alumnos e alumnas qué, con qué frecuencia, e en base a qué avaliaré.				
<b>2</b>	Utilizo diferentes tipos de probas:				

	- Exames escritos				
	- Exame sorais.				
	-Traballo individual.				
	- Traballo en equipo.				
<b>3</b>	Unha vez rematada a unidade ou o proxecto didáctico, avalío a idoneidade dos recursos e das actividades empregadas no proceso de aprendizaxe.:				
	-Non.				
	- De maneira individual.				
	-En grupo(seminario, ciclo, etc.).				
	- Cos alumnos.				
<b>4</b>	Entre avaliacións programo un ou varios plans de recuperación dependendo dos resultados obtidos polos/as alumnos/as.				
<b>5</b>	Na avaliación teño en conta diferentes competencias.				

Tras completar o cuestionario reflexionaremos e debateremos o resultado, considerándoos cunha media de 0 a 1 como moi malos, de 1 a 2 como malos, de 2 a 3 como bós e de 4 a 5 como moi bós. E para centrar o debate nos aspectos máis interesantes ou salientables, recolleremos as interpretacións e conclusións na seguinte planilla:

<b>Aspectos que hai que considerar</b>		
IMPREVISTOS	FORTALEZAS	DEBILIDADES

<b>Conclusións</b>	
ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS MEJORABLES

## 6.7. AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN

Xunto coa autoavaliación descrita no apartado anterior valoraranse, polo menos unha vez ao trimestre e ao final do curso, as seguintes cuestións:

- Análises e valoración dos resultados académicos.
  - Estatísticas.
  - Valoración dos resultados.
  - Dificultades encontradas.
  - Medidas educativas adoptadas.
  - Propostas de mellora.
- Grado de cumprimento das programacións.
  - Obxectivos, contidos, temporalización, metodoloxía e avaliación.
  - Atención á diversidade.
  - Actividades complementarias e extraescolares.
  - Formación do profesorado

Para maior control deste cumprimento consideraremos unha serie de indicadores de logro:

Indicadores de logro para a AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN	ESCALA		
	1	2	3
1.O deseño das unidades didácticas, temas ou proxectos a partir dos elementos do currículo foi adecuada.			
2.A secuenciación e temporalización das unidades didácticas, temas ou proxectos foi adecuada.			
3.O grao mínimo de consecución fixado para cada estándar foi adecuado.			
4.Vinculouse cada estándar a un ou varios instrumentos de avaliación.			
5.Seguíronse estratexias metodolóxicas comúns en todo o departamento.			
6.Os materiais didácticos empregados resultaron adecuados.			
7.Os libros de texto resultaron adecuados.			
8.As probas de avaliación inicial foron adecuadas.			
9.Respectáronse os criterios, instrumentos e pautas establecidas para o proceso de avaliación.			
10.Respectáronse os procedementos e os criterios de cualificación.			
11.Respectáronse os criterios establecidos para o seguimento e a recuperación das materias pendentes.			
12.As probas obxectivas (exames) propostas resultaron adecuadas, tendo en conta o peso dos estándares para cada curso.			



13. Adoptáronse as medidas de atención á diversidade programadas cando foron necesarias.			
14. Deuse a coñecer á comunidade educativa a información básica relativa á programación didáctica, seguindo o procedemento establecido no centro para garantir a súa publicidade.			
15. Informouse ao alumnado dos obxectivos, contidos, criterios de avaliación, procedementos e instrumentos de avaliación e criterios de cualificación do curso correspondente e, de ser o caso, de outras informacións básicas da programación.			
16. Contribuíuse desde a materia ao Plan Lector do centro.			
17. A programación contribuíu adecuadamente á incorporación das TIC's no proceso de ensino –aprendizaxe.			
18. O grao de desenvolvemento das actividades complementarias e extraescolares previstas foi o adecuado.			
19. O plan de seguimento e revisión da programación ao longo do curso foi adecuado.			

Tras completar os cuestionario reflexionaremos e debateremos os resultado, considerándoos cunha media de 0 a 1 como logro baixo, de 1 a 2 como medio, de 2 a 3 como alto.

- Medidas adoptadas atendendo ás propostas de mellora da memoria de autoavaliación.

Os resultados da avaliación da Programación así coma as medidas de corrección adoptadas, figurarán na Memoria Final.

## 7. ATENCION A DIVERSIDADE

A atención á diversidade é un alicerce básico no noso actual sistema educativo. Por iso debemos partir da situación de cada alumno e alumna, preocupándonos da significabilidade psicolóxica e da funcionalidade das súas aprendizaxes, xa que cada individuo é un ser único e irrepetible.

Os fins e obxectivos do currículo ordinario deben de orientarse a todo o alumnado; pero para iso é necesario flexibilizarse e adaptarse a cada suxeito. E si para iso é necesario axustar as condicións de desenvolvemento do proceso ensino e aprendizaxe, non se debe de dudar en efectuar os cambios adecuados, tanto no aspecto organizativo.

Seguramente, dentro do currículo do Ensino Secundario, o correspondente ao área de Educación Física é un dos que ten máis posibilidades de selección dos contidos e das actividades que van a constituír a práctica da materia.

A intención do Departamento é tratar de garantir a atención á diversidade mediante o ensino individualizado, e as adaptacións curriculares estarán presentes de forma explícita ou implícita na programación, xa que se pretende e se pide a cada alumno/a que traballe sempre segundo o seu nivel e as súas capacidades.

O profesorado de Educación Física dispón dunha multitude de recursos para atender á diversidade dos alumnos/as. Partindo dunha ensinanza individualizada facilitada por unha metodoloxía baseada na asignación de tarefas pódese organizar ós alumnos por grupos de nivel ou de intereses, desdobrar os grupos para traballar cun número menor de alumnos, atender por separado a un alumno ou grupo de alumnos que nun momento determinado o necesite mentres os demais continúan realizando o seu traballo.

Algúns exemplos de atención á diversidade e do tratamento individualizado, son os seguintes:

- Os alumnos traballarán en función do nivel de partida. Para iso utilizarase como base os resultados dos diferentes test iniciais realizados.

- 
- Tenderase a realizar actividades de quecemento individualizado, elaboradas polo propio alumno en función das actividades, e supervisado polo profesor.
  - Ofreceranse actividades alternativas para o desenrolo da resistencia aeróbica.
  - Traballarase con grupos de nivel ocasionalmente.
  - A utilización do "microensino" permitirá traballar con niveis diferenciados.
  - Nalgunhas sesións nas que se realizan actividades perigosas ou que dan máis medo (por exemplo en ximnasia deportiva), os alumnos están obrigados a inicia-la clase, pero cando os exercicios se complican poden ir pasando voluntariamente a desenrolar outra actividade ou manterse en niveis máis sinxelos.
  - O ensino recíproco permite traballar a cada parella a un ritmo diferente, marcando o profesor o cambio duns exercicios a outros.
  - Cada alumno/a poderá adaptar individualmente a intensidade da actividade ó seu nivel de partida. O profesor tenderá a prestar máis axuda a aqueles alumnos que máis o precisen.

**E estas serán as liñas xerais de actuación:**

- Adecuar as estratexias de ensino-aprendizaxe promovendo a axuda dentro do grupo-clase, de forma que o alumnado máis habilidoso motrizmente colabore e axude a aquel menos avantaxado.
- Propor unha ampla gama de actividades, con diferentes niveis de execución motora para permitir que cada un se sitúe na

súa zona de desenvolvemento próximo, adecuado ao seu nivel.

- Empregar distintos recursos e materiais para que todos/as poidan manipular sen dificultades. A distribución de espazos e tempos hanse de ter en conta na planificación do curso. Por exemplo, colocar ao alumnado que necesita maior axuda e atención nos lugares centrais da sesión.
- En educación física, ao ser unha área predominantemente procedimental, o tipo de medida de apoio máis interesante é o apoio simultáneo e individual.
- Propor actividades de ampliación e reforzo para o alumno. Estas actividades aplicaranse ás tarefas ordinarias, modificando a súa estrutura interna de forma que facilitemos a súa realización, podendo:
  - Diminuír o nivel de dificultade (menos peso, máis estímulos, máis tempo).
  - Incrementar a súa autonomía e o grao de responsabilidade (axuda aos compañeiros por exemplo).
  - Aumentar lentamente o nivel de dificultade .
  - Dar maior número de orientacións (máis pistas no proceso heurístico).
  - Utilizar recursos máis alcanzables (balóns máis lixeiros, máis brandos, máis grandes etc)

### **7.1. ALUMNADO CON IMPEDIMENTO FÍSICO SEVERO**

A condición de exento da parte práctica deberá ser solicitada pola canle oficial ante a Dirección do Centro logo de falar os país do alumno/a co profesor correspondente.

Todos os alumnos que non poidan facer ningún exercicio físico o longo do ano, ó igual que os que, por calquera circunstancia, non poden facer a práctica que corresponda nun momento determinado, teñen que acudir á clase para, ou ben facer un traballo teórico, ou tomar nota dos contidos que se expoñan na clase ou facer unha ficha diaria das actividades que se realizan e que posteriormente ten que entregar ao profesor. Ademais, deben colaborar coa clase nos momentos que se precisen axudas para a utilización do material, arbitrase, microensinanza, anotacións, encargarse da música,... sempre que sexa necesario.

Estes alumnos serán cualificados mediante a entrega e valoración correspondente de todos os traballos que se encarguen á clase, e de algúns máis que lles serán encargados de forma especial a eles, sempre relacionado coa actividade que se faga na clase, así como a través das fichas diarias que deberán ter realizado durante o curso.

Se o impedimento é parcial ou temporal, examinaráselles da parte práctica que poidan realizar substituindo a non posible polas tarefas descritas anteriormente.

Existe a posibilidade de que alumnos con algún problema como desviacións de columna, ou outro tipo de trastorno funcional, realicen os exercicios prescritos polo médico durante as clases de Educación Física.

## 7.2. ACI

Temos a intención de solicitar ACI para dous alumnos:

- un alumno de 1º de ESO, **Sergio Doce Pintado**, alumno con parálise cerebral que afecta á marcha e á motricidade grossa e fina.
- un alumno de 3º ESO, **José Manuel Iglesias Castro**, alumno con parálise cerebral, que xa tivera ACI nos dous anos anteriores, co cal sería renovala.

As necesidades educativas especiais en educación física son debidas a múltiples causas, neste caso concreto débese a trastornos motores, solicitando estas axudas en cada unha das sesións que deseñemos.

Este alumnado tiña unha ACI en Educación Física 5º e 6º de primaria e 1º e 2º de ESO, no caso de José Manuel. Consideramos que, dentro da área de Educación Física, poderían alcanzar e superar os obxectivos e contidos de 4º de primaria. Esperaremos á avaliación inicial, no caso de Sergio Doce, por se houbera que modificala.

**Obxectivos** de 4º de primaria segundo o DECRETO 105/2014, do 4 de setembro polo que se establece o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia:

- 1.- Tomar conciencia da mobilidade do eixe corporal en distintas posicións e dos diferentes segmentos
- 2.- Valorar o xogo como medio de relación cos demais, respectando as normas establecidas.
- 3.- Consolidar os hábitos posturais, alimenticios, de hixiene persoal e de seguridade na práctica da Educación Física.
- 4.- Executar habilidades co corpo e con obxectos, seleccionando os movementos que máis se adecúen ás súas posibilidades.
- 5.- Adecuar formas e posibilidades de movemento a diferentes situacións.
- 6.- Mellorar o seu nivel de partida das capacidades físicas básicas.
- 7.- Coñecer as posibilidades das novas tecnoloxías da información e da comunicación.

- 8.- Aumentar de xeito global a competencia lingüística.
- 9.- Aceptar e respectar aos seus compañeiros/as evitando calquera tipo de discriminación.
- 10.- Coñecer a normativa básica de circulación en rúas e estradas.
- 11.- Practicar ritmos ou bailes populares sinxelos.
- 12.- Desenvolver a capacidade expresiva e comunicativa.
- 13.- Practicar distintas actividades físicas que formen parte do seu medio habitual e valorar os xogos tradicionais como unha actividade física que permite a vinculación coa cultura á que se pertence.
- 14.- Respectar as normas establecidas e mostrar actitude tolerante e respectuosa cara ás diferenzas e limitacións dun mesmo e dos demais.

## **CONTIDOS**

Os contidos da área de educación física están distribuídos en seis grandes bloques. Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso en combinación cos contidos do resto dos bloques. O mesmo tratamento recibirá a educación en valores, que tamén se traballará ao longo do curso.

Cítanse a continuación os contidos do 4º curso de educación primaria relacionados cos obxectivos de etapa (entre parénteses).

### **BLOQUE 1: CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

B1.1. Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a das demais persoas. (a, c, d, k, m)

B1.2. Aceptación e respecto cara ás normas, regras, estratexias e persoas que participan no xogo. (a, c, d, k, m)

Elaboración e cumprimento dun código de xogo limpo.

B1.3. Confianza nas propias capacidades para desenvolver actitudes apropiadas e afrontar as dificultades propias da práctica da actividade física. (a, c, d, k, m)

B1.4. Utilización de medios tecnolóxicos no proceso de aprendizaxe para obter información, relacionada coa área. (i)

B1.5. Integración das tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe. (i)

B1.6. Implicación activa en actividades motrices diversas, recoñecendo e aceptando as diferenzas individuais no nivel de habilidade. (a, k, l, n)

B1.7. Uso correcto de materiais e espazos na práctica da Educación física. (a, k, l, n)

B1.8. O coidado do corpo e a consolidación de hábitos de hixiene corporal. (a, k, l, n)

B1.9. Coñecemento da normativa básica de circulación en rúas e estradas. (a, k, l, n)

B1.10. Identificación e respecto, ao realizar saídas fora do colexio, dos sinais básicos de tráfico que afectan aos peóns e ao ciclista. (a, k, l, n)



## BLOQUE 2. O CORPO: IMAXE E PERCEPCIÓN

B2.1. Valoración e aceptación da propia realidade corporal e a dos demais mostrando una actitude crítica cara ao modelo estético-corporal socialmente vixente. (b, k, m)

B2.2. Seguridade, confianza nun mesmo e nas demais persoas. (b, k, m)

B2.3. Autonomía persoal: autoestima, expectativas realistas de éxito. (b, k, m)

B2.4. Descubrimento dos elementos orgánico-funcionais relacionados co movemento: circulación, respiración, locomoción (principais músculos e articulacións). (b, k)

B2.5. Control do ritmo respiratorio en diferentes actividades. Toma de conciencia e inicio do control dos diferentes tipos de respiración. (b, k)

B2.6 Equilibrio estático e dinámico sobre superficies estables e inestables e alturas variables. (b, k)

B2.7. Organización espacial (organización dos elementos no espazo, apreciación de distancias, traxectorias, orientación, lonxitude). Organización temporal (duración, sucesión, ritmo). Organización espazo-temporal (velocidade, previsión do movemento). (b, k)

## BLOQUE 3. HABILIDADES MOTRICES

B3.1. Formas e posibilidades do movemento. Axuste e consolidación dos elementos fundamentais na execución das habilidades motrices básicas. (b, j, k)

B3.2. Utilización eficaz e económica das habilidades motrices básicas en medios e situacións estables e coñecidas. (b, j, k)

B3.3. Inicio na adaptación das habilidades básicas a situación non habituais e contornos descoñecidos ou con incerteza, incidindo nos mecanismos de decisión. (b, j, k)

B3.4. Mellora das capacidades físicas básicas de forma global e orientada á execución das habilidades motrices. (b, j, k)

B3.5. Disposición favorable a participar en actividades físicas diversas aceptando a existencia de diferenzas no nivel de habilidade. (b, j, k)

#### BLOQUE 4. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS

B4.1. O corpo e o movemento como instrumentos de expresión e comunicación. (b, d, j, k, m, o)

B4.2. Coñecemento e práctica de diversas manifestacións expresivas adaptadas ao ámbito escolar: mimo, dramatización, baile, expresión corporal. (b, d, j, k, m, o)

B4.3. Adecuación do movemento a estruturas espazo-temporais e execución de bailes e coreografías simples utilizando como base o folclore galego e outros bailes do mundo. (b, d, j, k, m, o)

B4.4. Expresión de emocións e sentimentos a través do corpo, o xesto e o movemento. (b, d, j, k, m, o)

B4.5. Desenvolvemento das habilidades motrices básicas, participando en actividades artístico-expresivas. (b, d, j, k)

B4.6. Recoñecer e valorar a posibilidade de cambiar as montaxes ou coreografías de actividades artístico-expresivas (espazos, materiais, tempos...) para adaptalas ás necesidades do grupo. (b, d, j, k)

## BLOQUE 5: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

B5.1. Consolidación de hábitos de hixiene corporal e adquisición de hábitos posturais e alimentarios saudables relacionados coa actividade física. (a, b, k)

B5.2. Recoñecemento dos beneficios da actividade física na saúde integral da persoa. (a, b, k)

B5.3. Práctica segura da actividade física, recoñecendo a importancia do quecemento, a dosificación do esforzo, a volta á calma e a relaxación. (a, b, k)

B5.4. Mellora da condición física orientada á saúde, en función do desenvolvemento psicobiolóxico. (k)

B5.5. Adopción das medidas básicas de seguridade na execución das actividades físicas e no uso de materiais e espazos. (k)

B5.6 Actitude favorable cara á actividade física con relación á saúde, manifestando comportamentos responsables, respectuosos e seguros cara a un mesmo e as demais persoas. (k)

## BLOQUE 6: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS

B6.1. Descubrimento e aplicación das estratexias básicas de xogo relacionadas coa cooperación, a oposición e a cooperación-oposición. (a, b, k, m)

B6.2. Respecto cara ás persoas que participan no xogo e rexeitamento cara aos comportamentos antisociais. (a, b, k, m)

B6.3. Comprensión, aceptación e cumprimento das normas de xogo. (a, b, k, m)

B6.4. O xogo e o deporte como elementos da realidade social. Coñecemento e práctica de xogos tradicionais de Galicia. (d, k, m, o)

B6.5. Achegamento ao xogo doutras comunidades e países dos seus compañeiros compañeiras da clase. (d, k, m, o)

B6.6. Aplicación das habilidades básicas en situacións de xogo.(a, b, k)

B6.7. Participación en xogos de diferente tipoloxía e iniciación á práctica de actividades deportivas a través de xogos predeportivos e o deporte adaptado. (a, b, k)

B6.8 Iniciación á orientación deportiva mediante propostas lúdicas (ximnasio, patio, parque). (k, l, n, o)

B6.9 Práctica e gozo de actividades motrices lúdicas relacionadas coa natureza (xogos de campo, de exploración, de aventura, marcha, escalada...).

B6.10 Coñecemento e coidado da contorno natural. (k, l, n, o)

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE RELACIONADOS COAS COMPETENCIAS CLAVE.**

Cítanse a continuación os criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe do cuarto curso de E.P. e, entre parénteses, a súa relación coas competencias clave.

(Relación de competencias clave: 1.º Comunicación lingüística (CCL). 2.º Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCT) 3.º Competencia dixital (CD). 4.º Aprender a aprender (CAA). 5.º Competencias sociais e cívicas (CSC). 6.º Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE). 7.º Conciencia e expresións culturais (CCEC)).

### **Criterios de avaliación bloque 1**

B1.1. Opinar, tanto desde a perspectiva de participante como de espectador ou espectadora ante as posibles situacións conflitivas xurdidas, participando en debates, e aceptando as opinións dos demais.

B1.2. Buscar e presenta información e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e a comunicación como recurso de apoio á área.

B1.3. Demostrar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a un mesmo e ás outras persoas nas actividades físicas e nos xogos, aceptando as normas e regras establecidas e actuando con interese e iniciativa individual e traballo en equipo.

## **Estándares de aprendizaxe bloque 1**

EFB1.1.1. Investiga, reflexiona e debate de forma guiada sobre distintos aspectos da moda e a imaxe corporal dos modelos publicitarios. (CSC, CAA, CD)

EFB1.1.2. Explica aos seus compañeiros as características dun xogo practicado na clase. (CCL, CSC)

EFB1.1.3. Mostra boa disposición para solucionar os conflitos de xeito razoable. (CSC, CAA, CSIEE)

EFB1.1.4. Recoñece as condutas inapropiadas que se producen na práctica deportiva. (CSC, CAA, CSIEE)

EFB1.1.5. Demostra un nivel de autoconfianza axeitada ás súas capacidades. (CSC, CSIEE, CAA)

EFB1.2.1. Utiliza as novas tecnoloxías para localizar a información que se lle solicita. (CD, CAA)

EFB1.2.2. Presenta os seus traballos atendendo as pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza. (CCL, CD, CAA)

EFB1.2.3. Expón as súas ideas expresándose de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinión dos demais. (CCL, CSC)

EFB1.3.1. Participa activamente nas actividades propostas buscando unha mellora da competencia motriz. (CSC, CAA)

EFB1.3.2. Demostra certa autonomía resolvendo problemas motores. (CSIEE, CAA, CCEC)

EFB1.3.3. Incorpora nas súas rutinas o coidado e hixiene do corpo. (CSC, CSIEE, CAA)

EFB1.3.4. Participa na recollida e organización de material utilizado nas clases. (CSC)

EFB1.3.5. Acepta formar parte do grupo que lle corresponda e o resultado das competicións con deportividade. (CSC,CAA)

EFB1.3.6. Recoñece e respecta as normas de educación viaria en contornos habituais e non habituais. (CSC, CAA)

### **Criterios de avaliación bloque 2**

B2.1. Aceptar e respectar a propia realidade corporal e a das demais persoas.

B2.2. Coñecer a estrutura e funcionamento do corpo para adaptar o movemento ás circunstancias e condicións de cada situación, sendo capaz de representar mentalmente o seu corpo na organización das accións motrices.

### **Estándares de aprendizaxe bloque 2**

EFB2.1.1. Respecta a diversidade de realidades corporais e de niveis de competencia motriz entre os nenos e nenas da clase. (CSC, CAA)

EFB2.1.2. Toma de conciencia das esixencias e valoración do esforzo que comportan as aprendizaxes de novas habilidades. (CSC, CAA, CSIEE)

EFB2.2.1. Recoñece os dous tipos de respiración. (CAA, CSC)

EFB2.2.2. Mantense en equilibrio sobre distintas bases de sustentación a alturas variables. (CSC, CAA)

EFB2.2.3. Coñece os músculos e articulacións principais que participan en movementos segmentarios básicos e no control postural. (CMCCT, CAA, CSC)

EFB2.2.4. Colócase á esquerda-dereita de diferentes obxectos, persoas e espazos en movemento, con e sen manipulación de distintos móbiles. (CAA, CSC, CSIEE)

EFB2.2.5. Mellora a súa eficacia nas repostas motrices ante combinacións de estímulos visuais, auditivos e táctiles no tempo e no espazo. (CAA, CSC, CSIEE)

### **Criteria de avaliación bloque 3**

B3.1. Resolver situacións motrices con diversidade de estímulos e condicionantes espazo-temporais, seleccionando e combinando as habilidades motrices básicas e adaptándoas ás condicións establecidas de forma eficaz.

### **Estándares de aprendizaxe bloque 3**

EFB3.1.1. Realiza desprazamentos en diferentes tipos de contornos e en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, intentando non perder o equilibrio nin a continuidade, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais. (CSC, CCEC, CAA)

EFB3.1.2. Realiza a habilidade motriz básica do salto en diferentes tipos de contornos e de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas sen perder o equilibrio e a continuidade, axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais.( CSC, CCEE, CAA)



EFB3.1.3. Realiza as habilidades motrices básicas de manipulación de obxectos (lanzamento, recepción) en diferentes tipo de contornos e de actividades físicodeportivas aplicando os xestos e utilizando os segmentos dominantes. (CSC, CCEE, CAA)

EFB3.1.4. Realiza as habilidades motrices de xiro en diferentes tipos de contornos sen perder o equilibrio e a continuidade, tendo en conta dous eixes corporais e os dous sentidos, e axustando a súa realización aos parámetros espazo-temporais. (CSC, CCEE, CAA)

EFB3.1.5. Mantén o equilibrio en diferentes posicións e superficies. (CSC, CAA, CSIEE)

EFB3.1.6. Realiza actividades físicas e xogos propostos no medio natural ou en contornos non habituais con certo nivel de incertezas. (CSC, CAA)

#### **Crterios de avaliación bloque 4**

B4.1. Utilizar os recursos expresivos do corpo e o movemento, de forma estética e creativa, comunicando sensacións, emocións e ideas.

B4.2. Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades artístico-expresivas.

#### **Estándares de aprendizaxe bloque 4**

EFB4.1.1. Representa personaxes, situacións, ideas e sentimentos, utilizando os recursos expresivos do corpo, individualmente, en parellas ou en grupos. (CCEC, CSC, CAA)

EFB4.1.2. Realiza movementos a partir de estímulos rítmicos ou musicais, individualmente, en parellas ou grupos. (CCEC, CSC, CAA)

EFB4.1.3. Coñece e practica bailes e danzas sinxelas representativas da cultura galega e doutras culturas, seguindo unha coreografía básica. (CCEC, CAA, CSC, CSIEE)

EFB4.1.4. Leva a cabo manifestacións artísticas en interacción cos compañeiros e compañeiras. (CCEC, CSC)

EFB4.2.1. Distingue as capacidades físicas básicas implicadas nas actividades artístico-expresivas. (CMCCT, CSC, CAA)

EFB4.2.2. Coñece a importancia do desenvolvemento das capacidades físicas para a mellora das habilidades motrices implicadas nas actividades artístico-expresivas. (CMCCT, CAA, CSC)

### **Critérios de avaliación bloque 5**

B5.1. Recoñecer os efectos do exercicio físico, a hixiene, a alimentación e os hábitos posturais sobre a saúde e o benestar, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo ou mesma.

B5.2. Mellorar o nivel das súas capacidades físicas, regulando e dosificando a intensidade e duración do esforzo, tendo en conta as súas posibilidades e a súa relación coa saúde.

B5.3. Identificar e interiorizar a importancia da prevención, a recuperación e as medidas de seguridade na realización da práctica da actividade física.

## **Estándares de aprendizaxe bloque 5**

EFB5.1.1. Participa activamente nas actividades propostas para mellorar as capacidades físicas relacionándoas coa saúde. (CSIEE, CAA)

EFB5.1.2. Relaciona os principais hábitos de alimentación coa actividade física (horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos ingeridos etc.). (CSC, CAA, CMCCT)

EFB5.1.3. Coñece os efectos beneficiosos do exercicio físico para a saúde. (CSC, CAA)

EFB5.1.4. Adopta hábitos posturais axeitados recoñecendo a súa importancia para saúde. (CSC, CAA, CSIEE, CMCCT)

EFB5.1.5. Realiza os quecementos de forma autónoma. (CSC, CAA, CSIEE)

EFB5.2.1. Mellora o seu nivel de partida das capacidades físicas orientadas á saúde. (CAA, CSC)

EFB5.2.2. Identifica a frecuencia cardíaca en repouso e realizando actividade física, nel mesmo ou nun compañeiro ou compañeira. (CAA, CMCCT, CSC)

EFB5.2.3. Percibe e comeza a adaptar a intensidade do seu esforzo ás demandas da estrutura da clase de Educación física. (CAA, CSIEE, CSC)

EFB5.3.1. Ten en conta a seguridade na práctica da actividade física, sendo capaz de realizar o quecemento con certa autonomía. (CAA, CSC)

## **Criterios de avaliación bloque 6**

B6.1. Resolver retos tácticos elementais propios do xogo e de actividades físicas, con ou sen oposición, aplicando principios e regras para resolver as situacións motrices, actuando de forma individual, coordinada e cooperativa e desempeñando as diferentes funcións implícitas en xogos e actividades.

B6.2. Coñecer, a diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas, en especial as de Galicia.

B6.3. Relacionar os conceptos específicos de Educación física e os introducidos noutras áreas coa práctica de actividades físico-deportivas.

B6.4 Manifestar respecto cara ao contorno e o medio natural no xogos e actividades ao aire libre, identificando e realizando acción concretas dirixidas á súa preservación.

## **Estándares de aprendizaxe bloque 6**

EFB6.1.1. Consolida o uso dos recursos adecuados para resolver situacións básicas de táctica individual e colectiva en situación motrices habituais. (CSC, CSIEE, CAA)

EFB6.1.2. Utiliza as habilidades motrices básicas en distintos xogos e actividades físicas. (CAA, CSIEE, CSC)

EFB6.2.1. Recoñece as diferenzas, características básicas entre xogos populares, deportes colectivos, deportes individuais e actividades na natureza. (CCEE, CAA, CSC)

EFB6.2.2. Recoñece a orixe e a importancia dos xogos e os deportes tradicionais de Galicia. (CCEC, CAA, CSC)

EFB6.2.3. Realiza distintos xogos e deportes tradicionais de Galicia seguindo as regras básicas. (CSC, CAA)

EFB6.3.1. Distingue as capacidades físicas básicas implicadas nos xogos e nas actividades deportivas.  
(CSC, CAA)

EFB6.3.2. Distingue en xogos e deportes individuais e colectivos estratexias de cooperación e de oposición.  
(CAA, CSC)

EFB6.4.1. Faise responsable da eliminación dos residuos que se xeran nas actividades no medio natural.  
(CSC, CAA)

EFB6.4.2. Utiliza os espazos naturais respectando a flora e a fauna do lugar. (CSC, CAA)

Por iso queremos expor o tratamento a realizar desde dous ámbitos de actuación diferentes: un xeral referido á adecuación aos diferentes ritmos de aprendizaxe do alumno, e outro máis específico relativo á atención ás Necesidades Educativas Especiais que necesita.

## **8. TEMAS TRANSVERSAIS**

### **8.1. EDUCACIÓN PARA A PAZ E CONVIVENCIA**

Este tema está presente no bloque de contidos de "Xogos e Deportes", fomentando a práctica de deportes cooperativos, e evitando que se desenvolvan actitudes de rivalidade ou de violencia en aqueloutros nos que predomina un carácter máis competitivo.

A súa relación co curriculum ven determinada polos seguintes puntos:

**Bloque de contidos:**

- Xogos e deportes.

**Criterios de avaliación:** relacionados coa coordinación das accións propias coas do equipo e amosar unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto no plano de participante como de espectador.

## 8.2. EDUCACIÓN MORAL, CÍVICA E AMBIENTAL

Trátase dun tema amplo que se aborda dende diferentes perspectivas e que pretende conseguir nos alumnos o desenrolo de condutas baseadas en actitudes responsables cara a saúde propia e allea, na aceptación e no respecto cara ás posibilidades motrices de un mesmo e dos demais, na valoración do medio ambiente e na colaboración para a conservación do mesmo.

En relación co currículo oficial establece a través dos seguintes puntos:

**Bloques de contidos:**

- Condición Física.
- Cualidades Motrices.
- Actividades na Natureza.
- Xogos e Deportes.

**Criterios de avaliación:** os do apartado anterior máis a participación de forma desinhibida e construtiva na realización e organización das actividades e analizar e enxuizar os factores económicos, políticos e sociais que condicionan a execución e valoración social das actividades físicas e deportivas.

### 8.3. EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

Practicamente todo o bloque de contidos de Condición Física e Saúde, así como moitos dos contidos do resto dos bloques, fan referencia a saúde, ou polo menos poden enfocarse dende ese punto de vista. Así, a Educación Física pode considerarse como unha educación para a saúde entendida esta no seu sentido biolóxico, psicoafectivo e social. Sen embargo, o seu sentido de transversalidade alcanzarase en temas tais como o consumo de drogas (tabaco, alcohol,...), ou a alimentación, xa que son aspectos susceptibles de ser abordados conxuntamente con outras asignaturas.

### 8.4. EDUCACIÓN VIAL

Neste apartado faise referencia ás normas de seguridade dos deportes que se desenrolan en viais de circulación e nas súas proximidades: carreira a pe, ciclismo, patinaxe, monopatín,...

A súa relación co currículo oficial se dá a través de:

**Bloque de Contidos:**

- Condición Física.

- Actividades na Natureza.

**Criterios de avaliación:** En relación coas actividades extraescolares que se establezan.

### 8.5. EDUCACIÓN PARA O CONSUMIDOR

E un contido que, dende o área de Educación Física, incide de cheo nos aspectos económicos e sociais do deporte. Dadas as limitacións temporais existentes abordárase esporadicamente e en momentos concretos, deixando para o Bacharelato un tratamento máis en profundidade do mesmo.

Relacionase co currículo oficial nos seguintes puntos:

#### **Bloque de Contidos:**

- Condición Física.
- Xogos e Deportes.
- Actividades na Natureza.

**Criterios de avaliación:** En relación co análises e enxuzamento dos factores económicos, políticos e sociais que condicionan a execución e valoración social das actividades físicas e deportivas.



## 8.6. EDUCACIÓN PARA IGUALDADE DE SEXOS

Este tema transversal figura como un principio xeral ó longo da etapa. Hai que ter en conta que ademais do currículo oficial existe un currículo oculto, que se transmite sen pretendelo e que pertence ó mundo dos valores, crenzas, actitudes, estereotipos.... A Educación Física é seguramente, unha das disciplinas do currículo na que os contidos e, polo tanto, os aprendizaxes latentes teñen tanto ou máis peso que os manifestos. De feitos, faise máis difícil superar a discriminación sexual tradicional no ámbito motor, que no intelectual.

O papel do profesor/a na corrección de estereotipos é fundamental, xa que as súas expectativas sobre o alumnado adoita reforzar os comportamentos esperados.

As mulleres asimilaron máis elementos educativos do modelo masculino que os homes do feminino, o que amosa que a sociedade sigue valorando mais os estereotipos masculinos, aínda que estean representados por mulleres. Por tanto, se queremos eliminar as desigualdades en función do sexo , non podemos tratar a todos os alumnos e alumnas por igual, xa que iso tendería a perpetuar as desigualdades.

Os Obxectivos da Educación Física, coa implantación da Reforma, están máis claramente relacionados co ocio e a saúde que co rendemento, e isto é así de forma indistinta para as rapazas e para os rapaces, o que debe supor a eliminación de toda a carga sexista base nos factores cuantitativos da actividade motriz. Polo tanto deberíanse ter en conta unha serie de medidas:

- Valorar a actitude na sesións de clase.
- Tratar de forma personalizada a cada alumno.
- Non comparar os resultados de rendemento dos alumnos entre si con fins de seleccións de selección ou de clasificacións, valorando a progresión persoal.
- Utilizar, na mesma proporción, ás chicos/as avantaxadas para as demostracións.

- Seleccionar, igualmente, de forma proporcionada, alumnos/as destacadas para colaborar co profesor/a cando se plantexen situacións de "microensino"
- Elixir actividades nas que os chicos/as poidan destacar e sentirse máis valoradas.
- Integrar tanto os valores "masculinos" como os "femininos". Eco supón que a incorporación da muller ó deporte non se faga en detrimento dos seus valores, e que os chicos tamén participen nas actividades tradicionalmente femininas: ximnasia rítmica, expresión corporal, cordas, actividades con música, etc.

## 9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

### 1º Trimestre:

- Xornadas de iniciación e coñecemento dos deportes ofertados polos clubs da contorna.

### 2º Trimestre:

- Liga interna de Bádminton. A partir de febreiro, para xogar a final o último día antes das vacacións de Pascua. Todos os niveis.

### 3º Trimestre:

- Ruta de sendeirismo Cameelle-Laxe (Costa da morte) e visita do Dolmen de Dombatee do Castro de Borneiro. En coordinación cos departamentos de Xeografía e Historia e Bioloxía e Xeoloxía. 1º de ESO.

**\*Segundo como avance a Pandemia.**

- Ruta de sendeirismo do río Pereiro (Vedra). Visita dun dos seus muíños. En coordinación co departamento de Bioloxía e Xeoloxía. 2º de ESO.

**\*Segundo como avance a Pandemia.**

- Ruta de sendeirismo Río Pedras (Pobra do Caramiñán). En colaboración co departamento de Bioloxía e Xeoloxía. 3º de ESO.

**\*Segundo como avance a Pandemia.**

- Ruta de sendeirismo subida ó Monte Pindo (Mazaricos) e visita do Ézaro e cascada do Xallas. 4º ESO.

**\*Segundo como avance a Pandemia.**

- Liga interna de Voleibol.

**\*Segundo como avance a Pandemia.**

Poderá organizarse algunha saída en relación coas actividades na natureza ou outras modalidades deportivas das que queiramos facer un acercamento ao mesmo.

A parte destas propostas o departamento colaborará en aquelas saídas propostas por outros departamentos ou la dirección do centro.

## 10. TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA

Con respecto á necesidade de formación de lectores competentes e a creación e consolidación do hábito de lectura, o noso departamento pretende participar desta tarefa común na medida das nosas posibilidades, tendo en conta a amplitude do noso programa e o tempo que dispoñemos para levar a cabo a nosa labor docente.

O departamento levará a cabo as seguintes medidas para cumprir coa lexislación vixente, tendo en conta que é unha asignatura baseada fundamentalmente na práctica, e que de ter tan so dúas sesións semanais, o tempo dispoñible para impartir os contidos específicos ás veces non é suficiente, polo que dedicaremos ao proxecto lector un tempo de lectura para a casa.

- En todos os niveis, procederase á lectura dos contidos teóricos marcados en cada avaliación.
- Lectura de artigos relacionados co deporte, a saúde, valores, alimentación e dieta equilibrada, etc
- Lectura de artigos de xornais e páxinas web relacionadas coas unidades didácticas a tratar e temas relacionados coa materia.
- Lectura voluntaria dun libro relacionado coa materia. (ANEXO II)
- As actividades voluntarias serán valoradas na nota final.
- Cumprimento da hora de lectura e a súa metodoloxía cando toque na hora de E.F.

## 11. TRATAMENTO E FOMENTO DAS TIC

As novas tecnoloxías ofrécennos uns instrumentos valiosísimos para traballar cos alumnos e na nosa asignatura as enfocaremos cara ó aprendizaxe, a información e o lecer.

Moitas veces se lles pedirá que utilicen os medios informáticos para enviar traballos e comunicarse co profesor dende as súas casas utilizando os materiais de E-Dixgal, no caso de 1º e 2º de ESO e a aula virtual, no de 3º e 4º ESO.

**\*No caso de confinamento será imprescindible facer toda a formación e avaliación por estes medios.**

## 12. INFORMACIÓN AO ALUMNADO E COMUNIDAD EDUCATIVA

Ao inicio do curso, e na primeira sesión, o profesor dará ao alumnado a información básica da programación didáctica. Esta información básica incluírá os obxectivos, contidos e criterios de avaliación do curso correspondente, os mínimos esixibles para obter unha valoración positiva, os criterios de cualificación e os procedementos de avaliación da aprendizaxe que se van a utilizar. Ademais se lles informará das actividades complementarias propostas para este ano e as normas específicas do departamento e aula..

Así mesmo, o departamento dará a coñecer á comunidade educativa desta información básica no taboleiro do alumno e entregará unha copia da programación docente en formato dixital ao centro e para á súa consulta aberta. Unha das copias servirá como base para a súa publicación na web do centro.

## OS TABOLEIROS DE ANUNCIOS

Normalmente, todas as comunicacións de interese para o alumnado expóranse nos taboleiros de anuncios do pavillón ou ben na Aula Virtual .

Recoméndase ao alumnado coa materia do curso anterior pendente, que estean atentos ás datas de exames e falen co seu profesor canto antes.

## 13. ADAPTACIÓNS COVID-19

Tomando como referencia Instrucións do 30 de xullo 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2020/2021, tratouse de resaltar estas en cada apartado, pero cremos necesario este novo apartado para tratar de repasalas e incorporar aclaracións das modificacións feitas con respecto á programación do ano anterior e seguindo a orde establecida en ditas instrucións.

### 1. Incorporación das aprendizaxes imprescindibles non adquiridas no curso anterior.

Tal e como se reflexa tanto na información solicitada durante o confinamento como na memoria final nesta materia non tivemos grandes carencias dado o reparto destas entre as diferentes unidades. Aínda así as máis salientables puideran ser as correspondentes ao bloque de Actividades físicas artístico-expresivas e as relacionadas co entorno próximo e a natureza.

Tal e como se pode comprobar, precisamente comezaremos por eses aprendizaxes, levando así á práctica o material que se difundiu nas diferentes aulas virtuais e afondando, de ser o caso, naqueles cursos que o currículo o requira.

## 2. Contemplación de posibles escenarios e cambios na programación.

Este departamento xa traballaba co material teórico e realización de tarefas a través da canle da aula virtual en tódolos cursos. Dadas as circunstancias, seguiremos a mellorar os contidos e tratar de propoñer tarefas máis globalizadas e que requiran da posta en práctica de todas as competencias do alumnado, a aprendizaxe cooperativa, o uso das TIC como recurso didáctico, actividades que favorezan a auto-aprendizaxe, o pensamento crítico e creativo, a investigación mediante proxectos de traballo, entre outras, tal e como suxire o apartado 6 das instruccións.

De ponernos no peor dos casos, a non presencialidade, estas serían as modificacións a adoptar:

### **Avaliación**

Aínda que a parte práctica é moi complicada de levala a cabo virtualmente, tratarase de que a lo menos poidan mostrar a través de vídeos as execucións que se poidan avaliar e, recalcando o dito no apartado correspondente, cando non se poida, non haberá máis remedio que tratar estes aprendizaxes de forma cognitiva.

O apartado afectivo e actitudinal pasará a ser absorbido polo cognitivo, co cal, quedará cun 45% da ponderación este último.

Do mesmo modo, se nalgunha avaliación, se tivera que estar sen presencialidade na súa totalidade e non se puidera ter avaliado a práctica polas características especiais desta, como por exemplo a valoración da condición física, todo o porcentaxe recaería nesas aprendizaxes cognitivas, xa sexan con exames, entrevistas, tarefas individuais ou grupais.

### **Contidos**

Do mesmo xeito, todos os contidos referidos a deporte colectivo, que neste caso, sen contacto físico e co material compartido reducido ao mínimo, xa se virían moi diminuídos, contemplaríanse tamén só dende a perspectiva cognitiva e reflexiva, pero non a motriz.

### **Obxectivos e competencias clave**

Nun principio non vemos a necesidade de cambialos e cremos que se poderían alcanzar de igual maneira que as competencias clave.

### **Estándares de aprendizaxe**

De chegar a non presencialidade si que serían os máis afectados, sobre todo os referidos ás actitudes, seguimento das normas e valores. Veríamosen abocados a reducilos, na medida do posible, ao contexto cognitivo, mediante espírito crítico nas súas diferentes exposicións.

O mesmo que o sinalado para a avaliación de contidos prácticos sucedería para os estándares relacionados con eles, as adaptacións motrices, as realizacións ou postas en práctica de exercicios, o alcance de niveis superiores ou melloras con respecto aos iniciais na condición física, habilidades técnicas e tácticas, poderán ser difícilmente contrastados e ver o seu grado de cumprimento. O seu porcentaxe pasaría a engrosar os estándares cognitivos relacionados con eles.

Vedra, a 13 de setembro de 2019

O profesor e xefe de departamento:



José Antonio Castro Cores



## ANEXO I

### NORMAS XERAIS DO DEPARTAMENTO

-Utilizar obrigatoriamente roupa e calzado deportivo (chándal ou pantalón curto, sudadeira, camiseta ou polo e zapatillas deportivas correctamente abrochadas). Ninguén realizará clase de educación física con roupa que non sexa para tal fin. Sería aconsellable que os alumnos que teñan o pelo longo suxéiteno para que non lles entorpeza nalgúns exercicios.

- Para o inicio da clase dispónse de 5 minutos para cambiarse e estar en condicións de comezar o traballo.

**\* Suprímese polo protocolo de adaptación ao Covid-19.**

- Ao finalizar a sesión será aconsellable cambiarse de camiseta e asearse, como medida de hixiene. Recomendamos levar a clase 1 neceser con xel de baño, desodorizante e unha toalla pequena para asearse e unha muda de camiseta para cambiarse. Dispónse de 5 minutos logo de finalizar a clase (aos que se queiran duchar deixaráselles tempo suficiente para unha ducha rápida). Valorarase positivamente na cualificación da actitude para a avaliación.

**\* Suprímese polo protocolo de adaptación ao Covid-19.**

- Non é aconsellable realizar a clase de educación física con xoias (reloxo, pulseiras, aneis, piercing e pendentes longos ou aros), co fin de evitar lesións e accidentes.

- A puntualidade no comezo das clases será esixida e controlada(NOF).

- Non se permite comer na clase ou mastigar chicle. Os alumnos/as que ensucien o ximnasio axudarán á súa limpeza.

- 
- O material de educación física utilizarase exclusivamente con fins deportivos, farase un inventario de todo o material que se utiliza nas clases de E.F., de modo que alumno/a que perda ou rompa intencionadamente o material deberá pagalo ou substituílo. En caso de producirse dita rotura ou desaparición durante a sesión de clase e non apareza o responsable, toda a clase cubrirá cos gastos da súa compra ou reparación.
  - Ningún alumno poderá coller e utilizar material algún que non sexa autorizado o seu uso previamente polo profesor, é dicir, que se nos atopamos material solto polo pavillón, deixáremolo no seu sitio.
  - Os alumnos/as deberán recoller o material utilizado ao finalizar a sesión. Valorarase positivamente na cualificación da actitude. No caso contrario, valorarase negativamente para todo o grupo se non hai alumnos suficientes.
  - **AS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS DO CENTRO SON AULAS DE E.F. OS ALUMNOS QUE NON TEÑAN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA NON PODEN PERMANECER NELAS CANDO O PROFESOR ESTEA IMPARTINDO A SÚA CLASE.**
  - Ningún alumno pode abandonar a clase baixo ningún concepto sen autorización.
  - **POR MOTIVOS DE SEGURIDADE QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDO COLGARSE DAS CANASTRAS OU PORTERÍAS .**
  - **QUEDA PROHIBIDO UTILIZAR OS APARELLOS E TRAMPOLÍNS SEN A SUPERVISIÓN DO PROFESOR.**
  - O alumnado usará un léxico apropiado.
  - Como se reflicte nas **NORMAS DE ORGANIZACIÓN E FUNCIONAMENTO** do Centro, o uso de aparellos electrónicos (móbil, Mp3, etc.) quedan prohibidos nas clases, salvo que por razóns pedagóxicas e, utilizado como material didáctico, sexa permitido polo profesorado. Calquera aparello utilizado sen permiso será retirado e entregado a xefatura de estudos e terá que recuperalo a final da mañá, o da tarde. En caso de ser reincidente terá que vir o pai/nai a recollelo.

**ANEXO II**

MATERIAL DEPORTIVO	UNIDADES	ESTADO/OBSERVACIONES
<b><u>BALÓNS</u></b>		
Balón de Fútbol		
- De coiro	1	
Balón de Baloncesto		
- De caucho	11	Todos moi vellos e varios en mal estado.
Balón de Voleibol		

- De coiro	1	Lixeiro deterioro
- Sintético. SOFT	15	
Balón de Balonmán		
- De coiro	8	5 en mal estado, desinflado contínuo.
- De caucho		
- SOFT	7	
Balón medicinal		
- De 3Kg.	2	
- De 4Kg.		
- De 2Kg.	13	
Balón de Rugby		

- De Foam	1	
- De coiro	2	
Balón multiuso		
- Sintético	3	
- De Foam	1	
- Balón hoco pentagonal sintético	1	
<b><u>PELOTAS, DISCOS, VOLANTES, ...</u></b>		
Pelota de Ximnasia Rítmica	7	2 mal estado
Pelota de Floorbal	11	5 deterioradas
Pelota de Floorbal grande	3	
Pelota de tenis	10	Moi vellas e 4 moi deterioradas
Pelota de Tenis Soft	29	Moi pouca presión
Pelota de Tenis Soft grande	3	

Pelota multiuso sintética	17	Diversos tamaños
Pelota gigante salto canguro	22	
Pelota gigante pildora	1	
Pelota de tenis de mesa	63	
Pelotas de xogo de pala	10	
Pelota de Béisbol Foam grande	1	
Pelota malabares	12	
Pelota irregular malabares	14	
Pañuelo malabares	10	
Pompa malabares	12	
Bolas de petanca indoor	2 xogos de 6	
Bola de lanzamento de peso	1	
Disco de lanzamento		
Disco volador (Frisbee)	4	
Disco volador (Frisbee) Foam	7	Mal estado

Plato chino (xogo)	20	Moitos palos mal estado
Pastilla Hockey	9	2 semirotos, 5 moi deteriorados
Volante de Bádminton	53	9 mal estado
Volante gigante		
Indiaca Foam	23	8 moi mal estado
Indiacas coiro	5	
<b><u>IMPLEMENTOS, STICKS,..</u></b>		
Testigos de Relevos	18	6 aluminio, 2 plástico grueso, 10 plástico fino
Pica 1,20m.	41	
Pica color 1m.	7	
Pica color 0,70m.	1	

Pica color 0,60m.	1	
Pica plástico1,20m.	1	
Pica plástico1,00m.	4	
Pica plástico 0,92m.	1	
Pica plástico 0,70m.	19	
Pica plástico 0,60m.	1	
Pica plástico 0,50m.	1	
Aro 0,85m. diámetro	16	
Aro 0,60 plano	17	
Aro 0,48 plano	2	
Aro 0,36 plano	5	
Aro ringo 0,24 rígido	2	
Aro ringo 0,18 blando	4	
Aro ringo 0,18 plano	3	
Aro ringo 0, 15 semiblando	4	



Aro ringo 0,14 ríxido	1	
Stick de Floorball	32	
Stick de Hockey hielo	17	
Raqueta de Bádminton	23	3 mal estado
Pala playa	12	
Pala playa red tela	12	1 moi deteriorada
Pala tenis de mesa	10	
Pala tenis de mesa madeira	12	
Cesta punta corta	6	2 roxo,2 verde, 2 azul
Bate de Prebéisbol		
Raquetas de tenis		
Vallas	2	Moi mal estado
Mini-vallas	14	4 amarela, 5 azul, 5 branco
Zancos regulable varias alturas(parexa)	4	
Zanco scubos con corda (parexa)	26	

<b><u>REDES E CORDAS</u></b>		
Red de Voleibol	1	Moi vella
Red de Bádminton	3	Novas
Red multiuso 30 m.	2	Moi deterioradas
Red portería balonmano	6	4 vellas
Corda de sogatira		
Corda de salto individual	24	6 amarela, 8 azul, 3 verde, 6 rosa, 1 vermella
Corda de salto individual plástico	3	
Corda de salto grupo corta	9	2 marrón, 2 azul, 2 vermella, 2 amarela, 1 verde
Corda de escalada (dinámica) ½ 41m.	1	
Goma elástica (forza)		
Brazalete con cinta colgante velcro	19	Diferentes colores

Cinta Ximnasia Rítmica	16	
Antifaz opaco xogo cegos	24	
<b><u>COLCHONETAS E QUITAMEDOS</u></b>		
Colchoneta	8	5 duras, 3 brandas
Colchoneta bloque rectangular	5	1 baixa e 2 deterioradas
Colchoneta bloque piramide rectangular	4	
Colchoneta bloque semicilíndrica	1	
Quitamedos	2	
Esterilla grossa	4	
Esterilla fina	2	
Mini- tramps	1	Deteriorado
Trampolín Reuther	1	Moi vello
<b><u>OUTROS</u></b>		
Pica poste multiuso	8	

Acople doble para pica multiuso		
Bolsa portabalóns	2	
Brújula orientación	10	
Baliza orientación con pinza	10	
Peto	48	-18 novos XL (8 laranxa, 5 rosa, 5 amarela) -20 Yenza XL (2 verde, 3 vermella, 9 azul, 6 laranxa) -10 Macron 2XL verde
Cono grande	26	-10 ( 2 azul, 2 verde, 2 amarela, 2 branca) -16 mal estado (5 azul, 4 vermella, 5 rosa, 2 amarela)
Cono ringo	1	
Cono mini baixo flexible	23	7 vermella, 5 azul, 4 branca, 7 amarela(2 rotos)
Cono baixo ríxico semiesférico	43	13 azul, 12 amarela, 14

		branca(2 rotos), 5 vermella
Cinta métrica 20 m.	1	Moi deteriorada
Cinta métrica 5m.	1	
Disco antideslizante posta 0,17m.	17	6 vermella, 5 amarela, 4 laranxa, 1 verde, 1 azul
Líneas delimitadoras antideslizante		
Alargador cable eléctrico		
Pizarilla con campo de Voley		
Cronómetros	5	4 moi mala calidad
Escaleira chán frecuencia dobre plegable	1	
Silbato con bombín de mano	2	
Escaleira chán frecuencia madeira	1	
Adoquín madeira multiuso	6	
Adoquín plástico multiuso	23	Diversos cores, varios parcialmente rotos

Taco de equilibrio	8	
Base ríxida de borde curvo puzzle	10	3 azul, 3 amarela, 2 vermella, 2 verde
Maletín brúxula/cronómetro	2	
Compresor eléctrico	1	
Inflador manual	1	
Báscula	1	
Botiquín	1	Moi sinxelo
<b><u>MOBILIARIO MÓBIL E OUTROS APARELLOS</u></b>		
Banco sueco		
Postes de Bádminton		
Postes de Voleibol		
Cesta vertical para pelota ligera		
Portería Floorball PVC	2	Deterioradas
Banco de prueba de flexión profunda		
Carro portaequipo de música		

---

Equipos de música con altavoz portatil	1	Moi vello e mal funcionamento
<b><u>MOBILIARIO FIXO</u></b>		
Espaldeiras		
Cortina corredera		
Taboleiro de anuncios (corcho)		
Pizarras " white board market"		

## ANEXO III

### LECTURA DE LIBROS RECOMENDADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

OS/AS ALUMNOS/AS QUE DESEXEN LER ALGUN DOS QUE EIQÚ SE PROPOÑEN, PODEN FACELO COMA UNHA ACTIVIDADE VOLUNTARIA PERO QUE SERÁ VALORADA PARA SUBIR A NOTA FINAL.

\*Para demostralo o profesor entrevistarse co alumnado voluntario e discutirán os contidos destes.

1º e 2º de ESO

Serie: Sara y las goleadoras, de Laura Gallego. Ed. Destino.

- Creando equipo.
- Las chicas son guerreras.
- Goleadoras en la liga.
- El fútbol y el amor son incompatibles.
- Las goleadoras no se rinden.
- El último gol.

Serie: ¡Gol!, de Luigi Garlando. Ed. Montena.

- Un gran equipo.
- Fútbol para novatos.
- ¡Bienvenido al equipo! .
- En campo enemigo.

Serie: Las fieras Fútbol Club, de Joachim Masannek. Ed. Destino.

- Jojo el que baila con el balón.
- Los mejores trucos.



- El azote del trueno.
- Markus el imbatible.
- ... o cualquier otro libro de la saga (son hasta ahora 16)

**Salida y meta. Historias del ciclismo contados por fray bicicleta", de Jesús Garper. Ed. Dorleta.**

3º e 4º de ESO

**El oro de los dioses, de Jordi Sierra i Fabra. Adolescencia, atletismo e dopping. Ed. Planeta.**

**Correr o morir, de kilian Jornet. Ed. Now books.**

**Hijos del balón, de varios autores. Relatos de África de fútbol. Ed. El Aleph editores.**

**Bájame una estrella, de Miriam García Pascual. Diario personal de viaje y escalada. Ed. Desnivel.**

**Tocando el vacío, de Joe Simpson. Relato verídico de accidente en escalada. Ed. Desnivel.**

**Nadal, pasión y coraje, de Helena López Casares. Ed. LID, Editorial Empresarial, S.L.**

**As olimpíadas, de Ana Suárez Piñeiro. Ed. Lostrego.**

**Andrés Iniesta. Un año en el paraíso, de Sique Rodríguez Gairí e Dani Senabre Gallo. Ed. Now books.**

**Quinta personal, de Montserrat Torrecilla Fragua. Adolescencia e Baloncesto. Ed. don Balón.**

**La tabla de Flandes, de Arturo Pérez Reverte. Policiaca e axedrez. Ed. Alfaguara.**

**Cuando uno cree que los ojos hablan, de Luis Martí Ragué. Adolescencia e voleibol. Ed. don Balón.**

**TAMÉN SE PODERÁ ELEXIR UN LIBRO QUE APETEZA O SE TEÑA NA CASA, SEMPRE QUE NA SÚA TEMÁTICA ESTEA A ACTIVIDADE FÍSICA E O DEPORTE. CONSULTAO ANTES CO PROFESOR.**

## ANEXO IV

## MODELOS DE BAREMOS Y RÚBRICAS PARA EVALUACIÓN

1º E.S.O.						
RESISTENCIA		FLEXIBILIDADE		FORZA		NOTA
COOPER (12' c.c.)		FLEXIÓN Anterior Tronco		ABDOMINAIS 30"		
Metros		centímetros		repeticiones		
Rapazas	Rapaces	Rapazas	Rapaces	Rapazas	Rapaces	
<b>2270</b>	<b>2680</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>10</b>
2175	2400	12	8	25	28	9,5
<b>2000</b>	<b>2175</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>9</b>
1940	2040	10	6	23		8,5
<b>1840</b>	<b>2000</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
1760	1975	8	4	21	23	7,5
<b>1730</b>	<b>1900</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>7</b>
1700	1860	6	2			6,5
<b>1690</b>	<b>1810</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>6</b>
1650	1790	4	0			5,5
<b>1590</b>	<b>1760</b>	<b>3</b>	<b>-1</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>5</b>
1540	1740	2	-2			4,5
<b>1500</b>	<b>1680</b>	<b>1</b>	<b>-3</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>4</b>
1475	1620	0	-4		18	3,5
<b>1420</b>	<b>1590</b>	<b>-1</b>	<b>-5</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>3</b>
1360	1500	-2	-6			2,5
<b>1220</b>	<b>1450</b>	<b>-3</b>	<b>-7</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
1200	1360	-4	-8	14		1,5
<b>1130</b>	<b>1300</b>	<b>-5</b>	<b>-9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>1</b>
1000	1000	-6	-10	10	14	0,5

2º E.S.O.						
RESISTENCIA		FLEXIBILIDADE		FORZA		NOTA
COOPER (12' c.c.)		FLEXIÓN Anterior Tronco		ABDOMINAIS 30"		
Metros		centímetros		repeticiones		
Rapazas	Rapaces	Rapazas	Rapaces	Rapazas	Rapaces	
<b>2200</b>	<b>2615</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>10</b>
2085	2400	14	9	26	30	9,5
<b>2005</b>	<b>2320</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>9</b>
1900	2210	12	7	22	26	8,5
<b>1840</b>	<b>2150</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>8</b>
1775	2100	10	5		24	7,5
<b>1740</b>	<b>2050</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>7</b>
1670	2000	8	3			6,5
<b>1650</b>	<b>1965</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>6</b>
1620	1925	6	1			5,5
<b>1580</b>	<b>1885</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>5</b>
1540	1845	4	-1			4,5
<b>1500</b>	<b>1805</b>	<b>3</b>	<b>-2</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>4</b>
1460	1760	2	-3			3,5
<b>1420</b>	<b>1720</b>	<b>1</b>	<b>-4</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>3</b>
1370	1675	0	-5	15	18	2,5
<b>1320</b>	<b>1620</b>	<b>-1</b>	<b>-6</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>2</b>
1255	1560	-2	-7		16	1,5
<b>1150</b>	<b>1450</b>	<b>-3</b>	<b>-8</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>1</b>
1070	1370	-4	-9	12	14	0,5

3º E.S.O.							4º E.S.O.								
RESISTENCIA		FLEXIBILIDADE		FORZA			NOTA	RESISTENCIA		FLEXIBILIDADE		FORZA			NOTA
COOPER (12' c.c.)		FLEXIÓN Anterior Tronco		ABDOMINAIS 30"				COOPER (12' c.c.)		FLEXIÓN Anterior Tronco		ABDOMINAIS 30"			
Metros		centímetros		repeticiones			NOTA	Metros		centímetros		repeticiones			NOTA
Rapazas	Rapaces	Rapazas	Rapaces	Rapazas	Rapaces			Rapazas	Rapaces	Rapazas	Rapaces	Rapazas	Rapaces		
<b>2235</b>	<b>2690</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>10</b>	<b>2275</b>	<b>2760</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>10</b>		
2120	2475	16	11	26	30	9,5	2160	2560	18	13	29	31	9,5		
<b>2040</b>	<b>2400</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>9</b>	<b>2080</b>	<b>2460</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>9</b>		
1960	2280	14	9	23	27	8,5	1975	2385	16	11			8,5		
<b>1875</b>	<b>2220</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>1915</b>	<b>2290</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>8</b>		
1820	2170	12	7	21		7,5	1860	2240	14	9	25		7,5		
<b>1780</b>	<b>2120</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>7</b>	<b>1815</b>	<b>2190</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>7</b>		
1740	2080	10	5			6,5	1770	2150	12	7			6,5		
<b>1695</b>	<b>2035</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>1730</b>	<b>2100</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>6</b>		
1655	2000	8	3	18		5,5	1690	2070	10	5			5,5		
<b>1615</b>	<b>1960</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>5</b>	<b>1650</b>	<b>2030</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>5</b>		
1575	1915	6	1			4,5	1615	1980	8	3			4,5		
<b>1540</b>	<b>1880</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>1575</b>	<b>1950</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>4</b>		
1500	1835	4	-1		21	3,5	1530	1905	6	1			3,5		
<b>1455</b>	<b>1790</b>	<b>3</b>	<b>-2</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>1490</b>	<b>1860</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>3</b>		
1400	1745	2	-3		19	2,5	1445	1820	4	-1			2,5		
<b>1360</b>	<b>1690</b>	<b>1</b>	<b>-4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>1390</b>	<b>1760</b>	<b>3</b>	<b>-2</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>2</b>		
1290	1630	0	-5	13	17	1,5	1330	1700	2	-3		21	1,5		
<b>1180</b>	<b>1520</b>	<b>-1</b>	<b>-6</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>1225</b>	<b>1590</b>	<b>1</b>	<b>-4</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>1</b>		
1110	1440	-2	-7	8	14	0,5	1145	1510	0	-5	16	18	0,5		

**BAREMO DE PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA DE RESISTENCIA “COURSE NAVETTE”**

CHICOS							CHICAS						
EDAD	12	13	14	15	16	17+	12	13	14	15	16	17+	EDAD
PUNTOS													PUNTOS
<b>10</b>	10,50	11,50	13	13,50	14	14,50	9	9,50	10,0	10,50	11	11	<b>10</b>
<b>9,5</b>	10	11	12,50	13	13,50	14	8,50	9	9,50	10	10,50	10,50	<b>9,5</b>
<b>9</b>	9,50	10,50	12	12,50	13	13,50	8	8,50	9	9,50	10	10	<b>9</b>
<b>8,5</b>	9	10	11,50	12	12,50	13	7,50	8	8,50	9	9,50	9,50	<b>8,5</b>
<b>8</b>	8,50	9,50	11	11,50	12	12,50	7	7,50	8	8,50	9	9	<b>8</b>
<b>7,5</b>	8	9	10,50	11	11,50	12	6,50	7	7,50	8	8,50	8,50	<b>7,5</b>
<b>7</b>	7,50	8,50	10	10,50	11	11,50	6	6,50	7	7,50	8	8	<b>7</b>
<b>6,5</b>	7	8	9,50	10	10,50	11	5,50	6	6,50	7	7,50	7,50	<b>6,5</b>
<b>6</b>	6,50	7,50	9	9,50	10	10,50	5	5,50	6	6,50	7	7	<b>6</b>
<b>5,5</b>	6	7	8,50	9	9,50	10	4,50	5	5,50	6	6,50	6,50	<b>5,5</b>
<b>5</b>	<b>5,50</b>	<b>6,50</b>	<b>8</b>	<b>8,50</b>	<b>9</b>	<b>9,50</b>	<b>4</b>	<b>4,50</b>	<b>5</b>	<b>5,50</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
<b>4,5</b>	5	6	7,50	8	8,50	9	3,50	4	4,50	5	5,50	5,50	<b>4,5</b>
<b>4</b>	4,50	5,50	7	7,50	8	8,50	3	3,50	4	4,50	5	5	<b>4</b>
<b>3,5</b>	4	5	6,50	7	7,50	8	2,50	3	3,50	4	4,50	4,50	<b>3,5</b>
<b>3</b>	3,50	4,50	6	6,50	7	7,50	2	2,50	3	3,50	4	4	<b>3</b>
<b>2,5</b>	3	4	5,50	6	6,50	7	-	-	-	-	-	-	<b>2,5</b>
<b>2</b>	2,50	3,50	5	5,50	6	6,50	1,50	2	2,50	3	3,50	3,50	<b>2</b>
<b>1,5</b>	2	3	4,50	5	5,50	6	-	-	-	-	-	-	<b>1,5</b>
<b>1</b>	1,50	2,50	4	4,50	5	5,50	1	1,50	2	2,50	3	3	<b>1</b>
<b>0,5</b>	1	2	3,50	4	4,50	5	-	1	1,50	2	2,50	2,50	<b>0,5</b>

Rúbrica para coreografías	4	3	2	1
<b>RITMO</b> 20%	El alumno ejecuta Todos los pasos al ritmo de la música	El alumno ejecuta casi todos los pasos al ritmo de la música	El alumno ejecuta algunos pasos al ritmo de la música	El alumno no ejecuta los pasos al ritmo de la música
<b>EJECUCIÓN</b> Comunicación no verbal 20%	Todo el grupo ejecuta los pasos de forma sincronizada	Todo el grupo ejecuta bastantes pasos de forma sincronizada o casi todo el grupo ejecuta los pasos de forma sincronizada	En algunos momentos,el grupo o casi todo el grupo, ejecuta los pasos de forma sincronizada	El grupo no ejecuta los pasos de forma sincronizada Cada alumno va donde quiere
<b>VARIEDAD DE PASOS</b> 20%	La coreografía es variada, usa los pasos explicados y no es repetitiva	La coreografía utiliza la mayor parte de los pasos sin repetirlos continuamente	La coreografía es repetitiva, con poca variedad de pasos	La coreografía es monótona, usa muy pocos o los repite de forma continua
<b>DESPLAZAMIENTOS</b> 20%	Presenta diversos desplazamientos y aprovecha bien el espacio	Realiza algunos desplazamientos y orientaciones espaciales	Realiza pocos desplazamientos y no aprovecha todo el espacio	No hay desplazamientos ni cambios de orientación
<b>COREOGRAFÍA COMPLETA</b> 20%	La coreografía comienza y finaliza conforme al tiempo pedido	La coreografía dura 3/4 de lo pedido	La coreografía dura la mitad de lo pedido	La coreografía dura menos de la mitad del tiempo pedido

RÚBRICA VOLEIBOL	4	3	2	1
Toque de dedos: situarse debajo del balón, posición de las manos, contacto con el balón, dirección del pase.	El alumno ejecuta de forma correcta la técnica del toque de dedos y coloca los balones dónde quiere.	El alumno ejecuta de forma correcta la técnica del toque de dedos pero no siempre sus pases son fácilmente recibidos por los compañeros	El alumno ejecuta la técnica del pase de dedos olvidándose de parte de los aspectos importantes.	El alumno no ejecuta el toque de dedos.
Pase de antebrazo. Contacto del balón con el antebrazo, posición de las manos, semiflexión de piernas, dirección del pase....	El alumno ejecuta de forma correcta la técnica del pase de antebrazo realizando casi siempre pases fáciles de recibir por sus compañeros	El alumno ejecuta de forma correcta la técnica del pase de antebrazo pero sus pases muchas veces no son fáciles de recibir por sus compañeros	El alumno olvida algunos aspectos importantes del pase de antebrazo o al ejecutarlo el balón se pierde.	El alumno no ejecuta el pase antebrazo cuando es necesario que lo haga.
Recepción.	El alumno recibe de forma correcta y esto provoca que pone a jugar un balón fácil para construir la jugada.	El alumno casi siempre recibe de forma correcta y pone con ellos bastantes balones fáciles para contruir jugada.	El alumno a veces recibe de forma correcta y pone algún balón fácil para que su equipo ataque.	El alumno no recibe nunca correctamente o no lo hace nunca cuando es necesario.
Saque bajo, de mano baja.	El alumno realiza el saque de mano baja correctamente y dirige el balón hacia el lugar que desea	El alumno realiza el saque de mano baja correctamente pero a veces no dirige el golpeo o se pierde el saque.	El alumno realiza el saque de mano baja correctamente pero a casi nunca dirige el golpeo o casi siempre se pierde el saque.	El alumno no realiza el saque correctamente y éste siempre se pierde.
Reglas: rotación, quién saca, quien gana punto, lo que está y no está permitido...	El alumno aplica siempre las reglas y sabe siempre cuándo tiene que rotar o lo que está o no permitido etc...	El alumno no siempre sabe lo que tiene que hacer, quién saca, cuando rotar, quién gana o pierde punto.	El alumno muchas veces desconoce las reglas.	El alumno no aplica las reglas
Actitud.	El alumno se muestra todo el tiempo participativo, activo, atento e intenta contruir buenas jugadas y hacer punto.	El alumno se muestra casi todo el tiempo participativo pero a veces juega sin intención de hacer punto o de construir el juego o pierde la atención o ilusión	El alumno participa en el juego a veces pero no quiere formar parte de la construcción del juego, se aleja del balón...	El alumno no participa en el juego, evita siempre que le pasen el balón, no está atento al juego o muestra demasiada apatía.

### Rúbrica Voleibol 4º ESO

	Óptimo 2.5	Adecuado 1.87	Suficiente 1.25	Insuficiente 0.62
Rotación 25%	Conoce y pone en práctica la rotación, sistemas básicos de juego y las zonas de defensa y ataque.	Conoce la rotación, sistemas básicos de juego y las zonas de defensa y ataque.	Conoce la rotación y/o algún sistema de juego.	No tiene conocimiento ni pone en práctica la táctica de juego.
Zaguero 25%	Se posiciona bien según el sistema elegido y se muestra activo en la búsqueda del balón para dar el mejor pase al	Se posiciona bien según sistema elegido y se muestra más o menos activo en la búsqueda del balón para dar	Se posiciona bien según sistema elegido y se muestra algo activo en la búsqueda del balón para intentar realizar el	No se posiciona bien o no se muestra activo en la búsqueda por contactar con el balón. El pase o no se llega a efectuar o
Delantero 25%	Se posiciona bien según el sistema elegido, se muestra activo si tiene que recepcionar y transiciona de forma óptima	Se posiciona bien según el sistema elegido, se muestra activo si tiene que recepcionar y transiciona bien al remate.	Se posiciona bien según el sistema elegido, se muestra más o menos activo en la recepción y se ve intención de	No se posiciona bien o no se muestra activo ni en la recepción ni en la búsqueda del remate.
Colocador 25%	Se coloca bien según sistema elegido y busca la mejor opción de pase según posicionamiento de	Se coloca bien según sistema elegido y busca una buena opción de pase según posicionamiento de	Se coloca bien según sistema elegido y logra pasar a un rematador.	No se coloca bien o no logra colocar su pase a ningún rematador.

## Expresión Corporal

	EXCELENTE	MUY BIEN	ACEPTABLE	DEFICIENTE	MUY DEFICIENTE
	2	1.5	1	0.5	
DESINHIBICIÓN 20%	Se muestra totalmente desinhibido y muestra con naturalidad su papel.	Se muestra con bastante desinhibición y muestra bien su papel.	Se muestra aunque a veces se esconde detrás de sus compañeros.	Trata continuamente de que no se le vea y apenas se percibe su papel.	No sale a escena o no realiza su papel.
ESPACIOS 20%	Abarca completamente los diferentes espacios (propio, próximo y escénico)	Abarca los diferentes espacios en su mayoría.	Abarca la mitad de los espacios utilizables.	Solamente trabaja uno de los espacios.	No se mueve ni en altura ni en su proximidad ni se desplaza por el espacio escenográfico.
COORDINACIÓN 20%	Se coordina al unísono con sus compañeros o interpreta su papel en el momento adecuado.	Se coordina bastante bien con sus compañeros o interpreta coordinadamente con ellos bastante bien.	Se coordina o interpreta con ligero retraso.	Hay bastante descoordinación con sus compañeros.	No hay coordinación alguna.
RITMO/EXPRESIVIDAD 20%	Ritmo al tempo de la música o expresa claramente y con soltura su papel.	Ritmo bastante acorde con la música o expresa con bastante claridad.	Ritmo con ligero retraso a música o expresa aceptablemente.	Hay bastante desajuste rítmico o no se le llega a entender lo que quiere expresaron es bastante plana su	No hay ningún ajuste al ritmo propuesto o no hay expresión alguna.
ORIGINALIDAD 20%	Muy original e innovador.	Bastante original, aunque utilice cánones establecidos.	Utiliza cánones establecidos aunque ingiriendo algún destello propio.	Cánones muy vistos y apenas se reproducen.	Copias muy mal ejecutadas.



## ANEXO V

### Protocolo de Adaptación ao Contexto da COVID-19 específico da materia de E.F.

#### Distancias

- A maior distancia posible se o tempo non acompaña para a práctica no exterior.
- Adaptación dos xogos e deportes para maior distanciamento e non contacto.
- Nas actividades de moderada ou elevada intensidade no exterior e sen mascarilla:
  - o Camiñando en ringleira de a un: 5m.
  - o Correndo: 10m.

#### Espacios

- Priorización de exterior sobre interior.
- Necesidade de separación na simultaneidade de grupos no pavillón. Se solicita lona.
- Saída a espacios exteriores alternativos (pista de atletismo, camiños rurais) dada la ocupación de patios polo aumento de recreos. Solicítase permiso familiar para saída á contorna próxima.

#### Materiais

- Priorización de actividades sen material.

- 
- Uso obrigatorio de mascarilla en xeral.
  - Material unipersonal e propio do alumnado (esterilla, raqueta de bádminton e volante).
  - Distribución do material nas diferentes instalacións, duplicarase se é necesario pensando nos tempos e procesos de preparación, reposición e desinfección. De ser imprescindible e no caso de non telo unipersonal e propio, será o mínimo posible. Previsión e solicitude de compra de material.
  - O inicio e final da sesión o material empregado será colocado no chan en ringleira co distanciamento pertinente, o profesor pulverizará o desinfectante sobre él e será o alumnado o que frotará con papel. Solicítase mochila pulverizadora e rolos de papel grandes.
  - Creación de material propio polo alumnado.
  - Adaptación de xogos e deportes eliminando ou reducindo ao mínimo os implementos, balóns, pelotas, etc. compartidos e utilizar material que reduzca o contacto.

### **Grupos**

- En caso de traballos por parexas ou grupos reducidos organizaranse de forma estable e que poidan selo para todas as materias. E dicir, manteranse a longo do tempo e segundo a organización que teñan na propia aula de referencia.

### **Información**

- Informarase deste protocolo á dirección, alumnado e familias.
- Colocación de cartelería visible coas normas básicas de seguridade.

## La instalación

- Toda entrada e saída será en formación de ringleira de a un e co distanciamento pertinente.
- A saída do centro cara ó pavillón e a volta a centro será pola porta nova.
- Toda saída e entrada polas portas se fará pola nosa dereita se coincidíramos con algún grupo en dirección contraria. De ser na mesma dirección un grupo esperará a que o outro o faga.
- Non se poderán utilizar os vestiarios. O alumnado deberá vir coa vestimenta e calzado axeitados para facer exercicio físico. Haberá sinalización de áreas para que o alumnado deposite a súa mochila no caso da derradeira clase. Cada área cumprirá o distanciamento pertinente.
- Restricción do acceso á area exclusiva para docentes e almacenes de material.
- Só poderase utilizar os aseos en caso de forza maior e nunca máis de un á vez.
- Haberá contenedores e dispensadores de xel hidroalcohólico no pavillón e patios do centro.
- Haberá marcas no chán para sinalización dos espazos individuais de traballo nos patios do centro. Pendente de aprobación polo concello para o pavillón.