

**PROGRAMACIÓN
DE
EDUCACIÓN
FÍSICA**

INDICE

1. INTRODUCCIÓN	páx. 4
2. ESTUDIO PREVIO	páx. 6
2.1. Introducción	
2.2. Características dos alumnos	
2.3. O departamento	
2.4. Instalación e material	
3. OBXECTIVOS	páx. 13
3.1. Obxectivos Xerais de Etapa	
3.2. Obxectivos Xerais de Materia	
3.3. Obxectivos didácticos para cada curso	
4. BLOQUES DE CONTIDOS	páx. 23
4.1. Xustificación dos Contidos	
4.2. Criterios de selección dos Contidos	
4.3. Bloques de Contidos por curso	
4.4. Temporalización de contidos	
5. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS	páx. 39
6. AVALIACIÓN	páx. 50
6.1. Momentos da avaliación e instrumentos	
6.2. Criterios de cualificación e porcentaxes	
6.3. Valoración de alumnos lesionados, doentes e exentos da práctica	
6.4. Actividades de recuperación e reforzo	
6.5. Alumnos pendentos	
6.6. A convocatoria de setembro	
7. METODOLOXÍA	páx. 56
7.1. Principios metodolóxicos	
7.2. Tipos de actividades	
8. MATERIAIS CURRICULARES	páx. 58

9. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE	páx. 59
10. ADAPTACIÓNS CURRICULARES	páx. 60
11. EDUCACIÓN EN VALORES E INTERDISCIPLINARIDADE	páx. 62
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	páx. 65
13. EXPERIENCIAS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA	páx. 66
14. ELEMENTOS CURRICULARES	páx. 68
14.1 Relación dos elementos curriculares coa concreción dos estándares de aprendizaxe para cada unidade.	páx. 87

1.- INTRODUCCIÓN

A presente programación está argumentada e baseada no seguinte desenvolvemento e contexto legal:

* *LEI*
ORGÁNICA 8/2013 do 9 de decembro para a Mellora da Calidade Educativa (LOMCE), de ámbito estatal.

* *D.*
86/2015 do 25 DE XUÑO, de ámbito autonómico, polo que se establece o currículo da E.S.O e do BACHARELATO na Comunidade Autónoma de Galicia.

* *Dec*
reto 133/2007 do 5 de Xullo, publicado no Diario Oficial de Galicia o 13 de Xullo de 2007. No que se establecen os obxectivos xerais para a materia de E.F.

O corpo e o movemento son os eixes básicos **nos que se debe centrar a acción educativa da área. Neste sentido resáltase a importancia do coñecemento corporal vivenciado e do movemento, non só polo seu valor funcional, senón tamén polo carácter integrador que ten. Trátase, pois, de educación do corpo e o movemento polo valor propio e intrínseco que ten esta formación, e tamén de educación a través do corpo e o movemento para conseguir outros obxectivos igualmente importantes no modo de vida actual (saúde, ocio, redución do estrés, etc.).**

Así mesmo, e de igual importancia, outra das liñas de actuación é a de mellorar de forma directa (organización no propio centro de actividades) e indirecta a calidade de uso do tempo de ocio dos alumnos no seu tempo libre. Para isto, a parte dos contidos específicos de área, é necesario potenciar saídas do centro e actividades interdisciplinares que proporcionen experiencias a nivel cognitivo, motor, social e afectivo. A nosa área é un dos eixes básicos sobre os que estas cuestións poden deslizarase con maior facilidade.

O Deseño Curricular Base da Consellería de Educación recolle os obxectivos xerais da área de Educación Física e nos recorda que ten como obxectivo contribuír

a desenvolver no alumno/a, a través dos procesos de ensino e aprendizaxe as seguintes capacidades:

1. En relación co ámbito das organizacións perceptivas: Tomar conciencia do seu propio corpo e promove-la adaptación ó entorno a través do seu propio corpo.

2. En relación co ámbito motor: Potencia-las súas capacidades, perfecciona-las habilidades e destrezas e mellora-lo seu control e dominio corporal.

- En relación co ámbito comunicativo: Identificar e utiliza-las diferentes formas de expresión e comunicación.

- En relación co ámbito afectivo: Valora-la actividade física no tempo de lecer como un medio de divertimento, de coñecemento e de sentirse satisfeito consigo mesmo.

- En relación co ámbito social: Cooperar en accións de equipo desde un eficaz traballo persoal, cunha actitude de tolerancia e respecto cara os valores sociais.

Así como coñecer e identifica-las actividades físicas de carácter socio-cultural propias da nosa Comunidade Autónoma.

- En relación co ámbito agonístico: Aumenta-la confianza en sí mesmo e nas súas capacidades, desenvolvendo a autoesixencia, constancia e superación das propias limitacións.

- En relación co ámbito da saúde e beleza corporal: fixar hábitos posturais por medio do desenvolvemento equilibrado do seu corpo e mellorar capacidades orgánico funcionais e correxir descompensacións.

- En relación co ámbito do entorno: Coñecer, identificar e experimentar diferentes actividades na natureza de cara ó entretenemento e ocio.

A Educación Física non é unha mera aprendizaxe de movementos, senón un camiño cara a educación total.

A Educación Física, máis aló da simple transmisión de certas habilidades e capacidades motrices, ás que naturalmente debe atender, interésase polo desenvolvemento global do alumno/a.

A ensinanza da Educación Física implica tanto mellorar as posibilidades de acción dos alumnos/as como propiciar a reflexión sobre a finalidade, sentido e efectos da acción da mesma.

O corpo e o movemento son a base do proceso educativo na Educación Física. Neste sentido debemos abordar o traballo cos adolescentes na nosa área facéndolles conscientes das posibilidades lúdicas, expresivas e comunicativas do corpo intentando que asuman o seu propio corpo, e axudándolles a superar os problemas relacionados cos seus cambios característicos da etapa evolutiva.

2.- ESTUDIO PREVIO

2.1. INTRODUCCIÓN

O Centro no que se vai levar a cabo esta programación é o CPI de Xanceda, o cal se atopa no concello de Mesía, situado na cunca do río Tambre e pertence á comarca de Ordes na provincia de A Coruña.

Conta cunha superficie de 106,80 km², dividida en 12 parroquias, 11 dentro do termo municipal e unha, Bruma, situada fóra del.

Esta zona ao igual que toda a comarca conta con abundantes precipitacións e néboas. As temperaturas son suaves no verán e frías no inverno, con abundantes xeadas e incluso nevadas.

O concello de Mesía conta cunha poboación de 3.100 habitantes segundo o último censo.

O núcleo máis poboado de todo o Concello é Visantoña. O centro administrativo é Xanceda.

Predomina o sector primario, cunha pequena parte da poboación empregada no sector secundario e terciario.

A presenza do sector industrial está relacionada co aproveitamento do solo. A existencia de terreos arxilosos provoca o xurdimento de varias telleiras, funcionando na actualidade dúas recentemente remodeladas e cunha elevada produción.

O sector terciario non ten relevancia, sendo cubertos os servizos polos núcleos urbanos de Curtis e Ordes.

A casa do Concello está situada no “Campo das Mentiras”, na parroquia de Xanceda. É a institución encargada do mantemento do Centro.

O Concello conta con Biblioteca Municipal na Casa da Cultura, a través da que se realizan cursos de animación á lectura, informática, teatro, etc. e ten contacto permanente co centro para a realización de actividades.

2.2. CARACTERÍSTICAS DO CENTRO

Está situado na parroquia de Xanceda, no concello de Mesía. É un C.P.I. (Centro Público Integrado), que acolle alumnos/as pertencentes aos Concellos de Mesía (na maioría) e Frades, desde Educación Infantil de 3 anos ata 4º de ESO. Ademais incorpóranse os alumnos/as das escolas unitarias de Olas, Mesía, e Visantóña.

Os seus habitantes son galego falantes case na súa totalidade. Os alumnos/as deste Centro xeralmente optan por continuar estudos en Ordes ou en Curtis, e incluso en centros de A Coruña.

É un centro de 11 unidades, que corresponden a:

- 1 unidade de Educación Infantil.
- 6 unidades de Educación Primaria.
- 4 unidades de Educación Secundaria.

As instalacións coas que contamos para a realización das clases de Educación Física son un XIMNASIO , UN PAVILLÓN E O PATIO EXTERIOR , as cales temos que compartir co alumnado de primaria.

2.3. CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

En canto ó alumnado destinatario desta programación hai que ter en conta a diversidade dos alumnos, podendo presentar nalgún momento ritmos diferentes. Realizaremos, deste modo, apoios puntuais modificando as actividades (ampliándoas ou simplificándoas), ou facendo traballos individuais que lles faga sentir que avanza da mesma forma que os demais compañeiros.

A súa lingua materna e a que falan de maneira cotiá é o galego.

Para unha correcta secuenciación dos obxectivos, concreción dos contidos, concreción dos criterios de avaliación e concreción dos estándares de aprendizaxe teremos en conta o estudo do desenvolvemento evolutivo e das características dos alumnos/as ós que van dirixidos, neste caso concreto do alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, con idades que abranguen entre os 12 e os 16 anos. Neste período prodúcese unha transición fisiolóxica e psicolóxica dende a infancia á idade madura, supón un gradual proceso de medre e desenvolvemento no que as características do neno son reemplazadas polas do adulto.

2.3.1. Características psicolóxicas

Neste estadio do ciclo vital que comeza na pubertade e conclúe cando o individuo acada a idade madura, prodúcese unha serie de cambios:

- **Desenvolvemento físico:** Hai dous cambios fisiolóxicos significativos ó principio da adolescencia: "o estirón" e a pubertade ou maduración sexual.
- **Desenvolvemento cognoscitivo:** Sobre os 11-12 anos o neno accede ó pensamento formal, é dicir, pasa do pensamento empírico-inductivo ó pensamento hipotético-deductivo ou formal, que é o derradeiro estadio do desenvolvemento

cognoscitivo. A aparición da intelixencia abstracta marca o paso do adolescente o mundo dos adultos.

- **Desenvolvemento da personalidade:** A adolescencia no só é un período de preparación para a vida adulta senón tamén é un momento de recapitulación da pasada infancia, de toda a experiencia acumulada e agora posta en orde.

Prodúcese pois:

- Reelaboración da imaxe corporal.
 - Búsqueda da súa propia identidade.
 - Desenvolvemento sexual.
-
- Nas relacións sociais hai unha emancipación da familia e desexos de independencia. O grupo asume unha importancia e unha influencia moi grande, aínda que ésta varía dun adolescente a outro, e en termos xerais, é proporcional ó deterioro das relacións entre o rapaz e os adultos (pais principalmente). Crisis de valores, a súa capacidade cognoscitiva permítelle reflexionar sobre él mesmo, os demais, os acontecementos, e dáse conta de que os valores non son universais senón propios e individuais; busca os seus propios valores persoais, afirma ter a súa propia norma ética.
 - **Desenvolvemento moral** que consiste na evolución dende unha moral heterónoma, onde as normas son impostas pola presión dos adultos, ata unha moral autónoma, onde as normas emerxen das relacións de reciprocidade e cooperación.

2.3.2. Características fisiolóxicas

A aptitude física dos alumnos/as destas idades para a realización de actividades de carácter aeróbico é semellante á do adulto. Nembargantes, a posibilidade de aparición da fatiga, en especial con aumentos de ritmo, é superior (debido á menor eficiencia enerxética), de modo que durante as sesións de educación física o aumento da intensidade deber ser gradual. Pola contra, o potencial anaeróbico está diminuído. Hai que estar atentos ás diferencias interindividuais e entre sexos.

O seguimento dun programa de educación física escolar produce efectos modestos sobre o desenvolvemento da aptitude física e deportiva dos alumnos/as, influíndo polo xeral dun xeito escaso sobre os parámetros físicos e funcionais. En realidade, o que se pretende é acadar un desenvolvemento funcional e psíquico armónico sen que se pretenda introducir modificacións cuantitativas ou cualitativas do desenvolvemento potencial natural.

2.3.3. Características do desenvolvemento motor

Para moitos rapaces a pubertade trae consigo un deterioro cualitativo das súas funcións motrices, observándose unha perturbación temporal do desenvolvemento motor.

Esta perturbación tradúcese, durante a primeira metade da maduración sexual en:

- Tosquidade nos movementos con perturbacións en canto o ritmo e fluidez.
- Os movementos das extremidades son con frecuencia desordenados e non se axustan ó movemento xeral, o que produce unha diminución da capacidade de control e unha certa inseguridade.
- Perturbación dinámica que se manifesta pola falta de correlación entre a tarefa motriz e a forza utilizada para efectualala.
- Disminúe a capacidade motriz, que trae consigo que o alumno/a teña máis dificultades no aprendizaxe de novas destrezas.

Durante a segunda fase deste periodo (14-16 anos) obsérvase:

- Unha diminución gradual das perturbacións anteriormente sinaladas, mellora cualitativa da execución motriz que pasa a adquirir o mesmo nivel que tiña antes de escomeza-la pubertade.
- Empezan a manifestarse estilos persoais na execución de movementos.

- **Comezan a aparecer de maneira gradual os rasgos masculinos e femininos do movemento.**

2.3.4. Implicacións na educación física

As modificacións antes reseñadas fan que o adolescente conceda un gran valor o seu corpo. Ten unha grande preocupación pola súa imaxe e polo que dela pensen os demais. Preocupación polo dominio do seu corpo e do que lle rodea, "eficiencia física". Preocupación polo coñecemento do corpo e pola súa saúde. O adolescente busca a actividade física motivado polo desexo de construír unha estrutura corpórea adecuada ó modelo do adulto, para melloralo no plano das facultades físicas. A actividade física representa para él non só un medio de tomar conciencia do seu propio corpo senón tamén a posibilidade de refacela superando aspectos non desexados.

A educación física pode ofrecer:

- **Actividades nas que unha apreciación real da propia imaxe sexa reforzada constantemente cunha utilización mellor e un sentido de "o que podo facer" acompañado de diversión.**
- **Influencia positiva do exercicio físico sobre a estética corporal e sobre a estrutura corpórea.**
- **Experiencias a través das cales adquirir un coñecemento do funcionamento do seu propio corpo, das propias capacidades de resistencia á fatiga, da súa maior ou menor habilidade.**
- **Posibilidades de melloralo seu estado de saúde, de "sentirse ben".**

A educación física contribúe ó desenvolvemento psicosocial do adolescente nos seguintes aspectos:

- **Na conquista dunha maior autonomía superando o estado de dependencia dos seus pais e elaborando o seu propio proceso de individualización.**

- Identificación con modelos de comportamento adulto que lle proporcionen un marco de referencia e un sistema de valores que reemplacen ós da infancia.
- Preocupación polas actividades sociais e polas actividades de recreación.
- Dificultades emocionais e comportamentais no control da súa agresividade.

Os deportes e os xogos son formas de organización social e, polo tanto, exercen un control na relación que se establece entre os seus participantes (aceptación de regulamentos).

2.4. O DEPARTAMENTO

O Departamento de Educación Física é unipersonal, e asume o ensino en toda a E.S.O.

2 horas semanais en 1º ESO

2 horas semanais en 2º ESO

2 horas semanais en 3º ESO

2 horas semanais en 4º ESO

2.5. INSTALACIÓNS E MATERIAL

O centro conta cas seguintes instalacións deportivas:

- Pavillón polideportivo cuberto, de titularidade municipal.
- 1 sala de chan de goma.
- Pista exterior polideportiva de 20 x 40
- Pista exterior de gravilla con postes de Voleibol.
- O feito de estar situado en zona moi ben encravada na Natureza, permitirá facer saídas ao monte e facer deste unha instalación alternativa.

** As instalacións compártense con Educación física de Primaria.*

O material utilizado nas sesións de educación física é o que se atopa inventariado no libro de actas do propio departamento.

*** Os materiais compártense con Educación física de Primaria.**

3.- OBXECTIVOS

3.1. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA RELACIONADOS COA EDUCACIÓN FÍSICA

Partindo dos obxectivos da educación secundaria , concretamos aqueles obxectivos da materia de EDUCACIÓN FÍSICA partindo dos establecidos no Decreto.

a) *Asu
mir 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.*

Participar nas actividades físicas e deportivas respectando aos demais, practicando a tolerancia, solidariedade e cooperación entre as persoas, así como aplicar a igualdade de trato e os valores democráticos.

b) *Des
envolver 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.*

Consolidar os hábitos de disciplina e traballo organizado e metódico para o desenvolvemento das capacidades físicas, así como desenvolver hábitos de esforzo individual e colectivo no aprendizaxe de habilidades motrices e artísticas.

a) *Valo
rar 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.

Respectar o nivel individual tanto deportivo como de capacidade física ou artística independentemente do sexo ou calquera condición persoal o social do alumnado. Eliminar os estereotipos que na actividade física favorecen la discriminación entre homes e mulleres.

a) *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.*

Practicar o xogo limpo e ser capaces de organizar e dirixir os seus propios xogos e actividades evitando conflitos e comportamentos non axeitados.

a) *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.*

Realizar actividades de recollida de información sobre os contidos da materia sendo capaz de expoñer os resultados de forma oral e escrita.

b) *Construír 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*

Comprender como o saber científico índice na actividade física e deportiva así como no mantemento da saúde sendo capaz de reflectilo na planificación de actividades individuais ou colectivas.

c) Des
envolver 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.

Programar e desenvolver actividades físicas, deportivas ou artísticas para desenvolver de forma puntual ou durante certos períodos de tempo (recreos, semana deportiva) de forma individual ou grupal.

d) Com
prender 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.

Ler textos sinxelos ou obras literarias relativos á materia e expresar oralmente conclusións tanto en lingua galega como en castelán.

e) Com
prender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.

Fomentar no uso das TICS a utilización do idioma estranxeiro para a obtención de información relativa á materia.

f) Coñ
ecer, 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.

Coñecer, valorar e respectar aqueles aspectos relativos a cultura deportiva propios da nosa comunidade, tomando conciencia daqueles deportistas e persoas relacionadas co deporte que realizan achegas importantes á cultura galega, española e internacional.

g) Coñ
ecer 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 todos os mecanismos de funcionamento do corpo en movemento e valorar os beneficios que a práctica de actividade física habitual proporcionan en la mellora da saúde, así como esta práctica favorece o desenvolvemento persoal e social. Identificar y respectar as diferenzas individuais e valorar os hábitos de coidado e saúde corporal incorporándoos á forma de vida adulta.

h) *Apree*
ciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

Utilizar o corpo como medio de expresión artística utilizando á música e a danza para desenvolver actividades artísticas.

i) *Coñ*
ecer 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.

Coñecer os deportes e xogos tradicionais e populares de Galicia valorando o valor cultural e histórico que teñen no desenvolvemento da nosa sociedade.

j) *Coñ*
ecer 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.

Fomentar o uso da lingua galega tanto no oral como na escrita.

3.2. OBXECTIVOS XERAIS DA MATERIA

Partindo do DCB (*Decreto 133/2007 do 5 de Xullo, publicado no Diario Oficial de Galicia o 13 de Xullo de 2007*) os obxectivos xerais para a materia de E.F. no noso centro son:

1º.- Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.

2º.- Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.

3º.- Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexixencia na súa execución.

4º.- Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.

5º.- Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.

6º.- Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.

7º.- Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.

8º.- Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.

9º.- Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.

10º.- Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

3.3.- OBXECTIVOS DIDÁCTICOS PARA CADA CURSO

Tendo en conta a perspectiva psicopedagóxica, así coma tamén as perspectivas referidas as experiencias previas e a lóxica interna da área, a secuenciación dos obxectivos por curso que se propoñen é a seguinte:

3.3.1. OBXECTIVOS DIDÁCTICOS PARA 1º da ESO

- 1. Identificar e tomar conciencia dos efectos inmediatos que sobre o propio organismo ten a realización de exercicio físico e os beneficios que aporta a súa práctica.**
- 2. Coñece-las capacidades físicas básicas tomando conciencia da relación positiva que o seu desenvolvemento ten sobre a saúde.**
- 3. Deseñar e levar á práctica quentamentos de tipo xeral anteriores á actividade físiodeportiva a realizar.**
- 4. Participar no desenvolvemento das actividades no medio natural, controlando as dificultades e os riscos que as ditas actividades conlevan, adquirindo un coñecemento do mesmo e descubrindo as posibilidades que ofrece para a ocupación do tempo libre.**
- 5. Mellora-las capacidades coordinativas e utilízalas con eficacia en calquera situación.**
- 6. Integra-las habilidades básicas en habilidades máis complexas desenvolvendo a capacidade de percibir estímulos relevantes.**
- 7. Realizar tarefas de acondicionamento físico con especial adicación á resistencia aeróbica, flexibilidade, velocidade de reacción e velocidade segmentaria, progresando axeitadamente no desenvolvemento destas capacidades.**
- 8. Desenvolve-los aspectos de relación cos demais a través da práctica de actividades físico-deportivas, fomentando actitudes de tolerancia e cooperación.**
- 9. Practicar diversas habilidades deportivas específicas con independencia do nivel de destreza acadado, responsabilizándose da axeitada utilización e emprego do material e das instalacións e respetando as normas de seguridade sobre o seu uso.**

10. Coñecer e practicar modalidades deportivas colectivas, aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo tanto adaptadas coma reais.

11. Practicar exercicios de respiración e relaxación como medio para favorece-la mellora da saúde.

12. Utiliza-lo movemento de xeito espontáneo e creativo para dar resposta satisfactoria a situacións novas de comunicación favorecendo a desinhibición persoal e grupal.

3.3.2. OBXECTIVOS DIDÁCTICOS PARA 2º da ESO

1. Coñecer e valora-los efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións que a practica regular da actividade física ten para a saúde individual e colectiva.

2. Coñecer e adoptar normas de hixiene e seguridade persoal na práctica de actividades físico-deportivas.

3. Practicar de forma habitual actividades físicas para a mellora das condicións de saúde e calidade de vida.

4. Valorar o estado das súas capacidades físicas e habilidades específicas.

5. Coñecer e poñer en práctica os medios para a mellora da resistencia aeróbica, a flexibilidade e a forza-resistencia muscular dirixidas á mellora da condición física e ás condicións de saúde e calidade de vida.

6. Coñece-los medios básicos de control da intensidade do esforzo: a frecuencia cardíaca e a frecuencia respiratoria, así como valora-las respostas orgánicas ás variacións destas.

7. Coñecer de forma básica as necesidades enerxéticas do organismo e a súa relación coa actividade físico-deportiva, adoptando hábitos alimenticios correctos para a saúde en xeral e para a práctica destas actividades en particular.

8. Coñece-la importancia do quecemento e realizalo de forma autónoma e correcta.

9. Incrementa-las súas posibilidades de rendemento motor mediante o acondicionamento e mellora das capacidades físicas e o perfeccionamento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal.

10. Adquirir unha correcta actitude postural e reflexionar sobre as esixencias e vicios posturais que se dan na sociedade, así como as súas repercusións sobre a saúde.
11. Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos regulamentarios e técnicos en situacións de xogo.
12. Practicar xogos e deportes tradicionais, valorando a súa importancia cultural, e os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.
13. Valora-la práctica de actividades físico-deportivas como un medio de formación e relación cos demais, fronte a autodestrución propio das actividades nocivas para a saúde (consumo de drogas, alcohol...)
14. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación e mellora.
15. Coñecer o patrimonio cultural a través daquelas manifestacións que teñen no corpo, a súa expresión, os seus máximos expoñentes e practicar danzas colectivas e folclóricas propias da Comunidade.

3.3.3. OBXECTIVOS DIDÁCTICOS PARA 3º da ESO

1. Adquirir hábitos hixiánicos ligados á práctica de actividade física, como asearse e cambiarse de roupa tralo exercicio físico.
1. Realizar práctica física cunha indumentaria adecuada, tendo en conta aqueles obxectos que poden resultar dañinos na práctica colectiva (reloxos, pendentes, aneis, etc.).
1. Identificar os efectos do exercicio físico sobre os distintos sistemas orgánicos, a fin de entender as súas consecuencias na saúde e calidade de vida.
1. Ser capaces de elaborar unha parte de quecemento xeral, adquirindo autonomía na súa realización.
1. Coñecer como valorar as súas capacidades físicas, coñecendo as características e relevancia de cada unha delas.
1. Valorar positivamente a importancia que ten a alimentación na saúde persoal.

2. Controlar a resposta orgánica do seu corpo ante o traballo físico a través da frecuencia cardíaca.
 3. Coñecer as principais características da resistencia aeróbica, da flexibilidade e da forza-resistencia xeral, sabendo como traballalas correctamente e tomando conciencia da súa importancia na saúde.
 4. Adquirir e perfeccionar as habilidades específicas de deportes individuais, colectivos e de competición entre dúas persoas, incidindo tanto nos aspectos técnicos como nos tácticos e reglamentarios.
 5. Coñecer e comprender os procedementos tácticos e estratexias individuais e colectivas, aplicando de forma eficaz as habilidades específicas na resolución de problemas en situacións reais de xogo.
1. Coñecer os aspectos básicos das disciplinas atléticas e tratar de executalas correctamente.
 1. Mostrar actitudes de cooperación e respecto na práctica de xogos e deportes, controlando a agresividade e mostrando actitudes de xogo limpo.
 1. Vivenciar xogos e deportes tradicionais de Galicia e reflexionar sobre a súa función como elemento de integración social e posibilidades de lecer.
 2. Participar en actividades no medio natural aplicando as técnicas básicas adquiridas e respectando as normas de seguridade e uso para a súa conservación.
 3. Adquirir habilidades e técnicas de orientación naturais e con manexo de mapa e compás para participar en actividades no medio natural cunha actitude responsable e de respecto ao mesmo.
 4. Mostrar respecto e aceptación das normas de seguridade e protección nas construcións e montaxes básicas de madeira ou corda, aplicando as técnicas de cabullería aprendidas.
 5. Practicar de forma desinhibida e espontánea en actividades físico deportivas de lecer e recreación.
 6. Realizar unha coreografía grupal de carácter expresivo dunha danza do mundo traballada.
 7. Coñecer e experimentar técnicas básicas de relaxación como medio para reducir desequilibrios e reducir as tensións derivadas da práctica de actividades físico deportivas.

8. Valorar a importancia dos recursos expresivos e rítmicos adquiridos como medio de integración socio cultural.
9. Mostrar unha actitude de interese cara os conceptos teóricos da materia, asistindo a clase con caderno e entregando os correspondentes traballos.
10. Cooperar na dinámica da clase, axudando co material e respectando as regras de funcionamento.

3.3.4. OBXECTIVOS DIDÁCTICOS PARA 4º da ESO

1. Practicar de xeito habitual e sistemático actividades físicas co fin de mellora-las condicións de calidade de vida e de saúde.
2. Coñecer e valora-los efectos que ten a práctica habitual e sistemática de actividades físicas no seu desenvolvemento persoal.
3. Valora-lo estado das súas capacidades físicas e habilidades motrices específicas.
4. Planificar e levar a cabo actividades físico-deportivas que lle permitan satisfacer as súas propias necesidades, analizando que capacidades físicas interveñen nas ditas actividades.
5. Aumenta-las súas posibilidades de rendemento motor mediante o acondicionamento e mellora das capacidades físicas e o perfeccionamento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal.
6. Desenvolver actitudes de autoesixencia e superación na práctica de actividades físicodeportivas.
7. Adoptar unha actitude crítica ante as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
8. Diseñar e realizar actividades físico-deportivas no medio natural que contribúan a súa conservación e mellora.
9. Participar con independencia do nivel de destreza acadado, en actividades físicas e deportivas desenvolvendo actitudes de cooperación e respecto, valorando os aspectos de relación que ditas actividades teñen.

10. Desenvolver actividades deprotivo-recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa planificación e execución, utilizándolas coma recurso para a ocupación do tempo libre

11. Recoñecer e valorar en diversas actividades e manifestacións culturais e artísticas, a riqueza expresiva do corpo e o movemento como medio de comunicación e expresión creativa.

12. Diseñar e practicar actividades rítmicas cunha base musical como medio de comunicación e expresión creativa.

4.- BLOQUES DE CONTIDOS

4.1. XUSTIFICACIÓN DOS BLOQUES DE CONTIDOS

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

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

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

Á hora de seleccionar os contidos, teremos en conta os seguintes aspectos:

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata

aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación. O desenvolvemento dos contidos comúns está presente en todos os niveis da etapa, xa que, esta incide directamente no desenvolvemento das capacidades físicas para a execución motora e inflúe na consecución dun crecemento harmónico e saudable dos alumnos e alumnas.

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-DEPORTIVAS

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

Mediante este bloque de contidos buscamos desenvolver as capacidades expresivas, dende o coñecemento do propio corpo ata a experimentación de situacións nas que se leve a cabo a comunicación non verbal e a creación expresiva, co fin de suprimir os convencionalismos típicos da sociedade e conseguir a desinhibición do alumno e alumna.

BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.

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

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

Con este bloque de contidos búscase a transferencia da habilidade motora básica á específica, para que o alumno alcance un nivel de movemento máis eficaz, que lle resulte útil fóra do medio escolar e lle permita unha mellor integración social.

No *primeiro ciclo primaranse* os deportes que faciliten esta transferencia, centrándonos en deportes psicomotores e sociomotores de oposición para evolucionar cara aos deportes sociomotores de cooperación-oposición no *segundo ciclo* que teñen un nivel de complexidade maior.

Ademais, en cada curso ou nivel os deportes seleccionados terán o maior número de elementos comúns, para facilitar a transferencia, por exemplo Baloncesto e Balonmán.

Os xogos constitúen unha forma de relación entre os alumnos e alumnas moi eficaz, con eles pódese chegar á propia construción do coñecemento persoal, tanto a nivel conceptual (incidencia sociocultural do deporte, regulamento, normas, elementos básicos de cada deporte) como actitudinal (cooperación; respecto polos demais, polo regulamento,...).

Outra característica do desenvolvemento deste bloque será a orientación lúdica dos deportes, facendo primar aspectos de exploración e busca sobre os estereotipos; de tal forma que vexan tamén o deporte como un medio de desfrute persoal e ocupación do tempo de ocio, e non só como unha especialización nunha actividade determinada.

Propóñense, ademais, os xogos populares como medio de achegamento á propia cultura.

Estas actividades teñen un gran valor a nivel educativo por un grande número de razóns: traballo interdisciplinar, relación social, convivencia, responsabilidade,...

Centrarémonos, tamén, naqueles contidos desenvolvidos no medio natural (xogos de pistas, orientación, manexo da brúxula, interpretación de mapas, cabullería...) e no ámbito próximo e intentaremos realizar algunha actividade no medio natural, como actividade extraescolar, en cada ciclo, dependendo das posibilidades do centro e da motivación e interese dos alumnos.

4.2. CRITERIOS DE SELECCIÓN DOS CONTIDOS

- **CRITERIOS PARA A SECUENCIACIÓN DE CONTIDOS DENTRO DUN MESMO CURSO**

Darémolleslle prioridade ós contidos de condición física para crear unha base física para o resto de contidos. Os xogos e deportes serán a continuación natural deste contido, seguindo con actividades expresivas, unha vez que o alumno tivo tempo de crear confianza cos compañeiros e logra certo grao de desinhibición. Para rematar, debido ás características climáticas e o feito de realizarse fose do aula habitual, impartiranse os contidos relacionados co medio natural.

Os contidos serán especificados en conceptos, procedementos e actitudes a nivel das Unidades Didácticas na programación didáctica. Éstes presentaranse desde esa tripla dimensión.

De tódo-los xeitos hai que destacar que aínda que a secuencia de contidos conceptuais, procedimentales e actitudinales se realizan por separado, ao longo dos niveis deben aparecer unidos e intimamente relacionados, posto que, a acción non pode separarse dos conceptos e queda completada pola actitude requirida para realizar a aprendizaxe dos contidos.

Darémolleslle prioridade aos contidos procedimentales porque con eles e de forma directa sempre están presentes os de tipo cognitivo e actitudinal.

A finalidade é priorizar os contidos en función de diversos factores que analizaremos a continuación:

- As posibilidades do centro.

En canto a infraestruturas: instalacións e material.

Temos suficientes instalacións para desenvolver os contidos que nos propoñemos, e o material é o adecuado. Contamos co pavillón polideportivo como unha instalación máis para poder abordar todos os contidos que estan relacionados, sobretudo coa Condición Física e Xogos e Deportes, podendo así repartir con Primaria todas as instalacións que temos á nosa disposición.

Faremos especial mención á circunstancia de que estamos nun entorno natural, onde poderemos desenvolver os contidos de Actividades na Natureza, sen ter que desprazarnos a outras zonas.

- Os aspectos socioculturais.

Atópanse especificados de forma clara no P.E.C., de forma xeral podemos indicar que os alumnos proveñen do ámbito rural, o que provoca que moitos deles compartan os estudos co traballo na casa e cos desprazamentos ata o centro, así, o tempo de ocio está moi limitado e reducido.

Ademais, hai unha carencia clara na organización de actividades culturais e deportivas o que fainos pensar que é necesario buscar contidos atraíntes para o alumno que cheguen a crear no alumno a necesidade de práctica deportiva como estilo de vida e como medida de prevención ante prácticas prexudiciais para a saúde.

- As aprendizaxes previas dos alumnos.

Á hora de seleccionar os contidos, temos en conta as aprendizaxes previas, pois son a base das aprendizaxes posteriores.

Debemos ter claro cal é o nivel inicial, coñecer o currículo da Educación Primaria e os contidos tratados e, así, deseñar unha avaliación inicial e realizar a selección de contidos axeitada a todos estes aspectos.

Se conseguimos que os contidos teñan un alto grao de significación para os alumnos, conseguiremos crear neles a motivación suficiente para seguir aprendendo.

- O aspecto funcional da aprendizaxe.

Trátaremos de buscar a utilidade das tarefas e os contidos para que sexan capaces de planificar e realizar actividades de forma autónoma.

Se o obxectivo é buscar a responsabilidade do alumno co seu propio corpo, darémoslle a información que o capacite para analizar, desenvolver e orientar as súas posibilidades motoras, valorar os efectos da práctica ou ausencia de exercicio e crear unha actitude positiva cara á actividade física.

- A lóxica interna dos contidos.

A secuencia partirá do máis simple, global e concreto, ao máis complexo, específico e abstracto; así, por exemplo, partimos das habilidades básicas para

chegar ás habilidades específicas dos diferentes deportes; pasamos, polo tanto, do global ao específico, do máis coñecido ao máis afastado, da iniciación ao perfeccionamento.

- **O estado evolutivo dos alumnos.**

Teremos en conta as características psicolóxicas, fisiolóxicas e do desenvolvemento motor; realizaremos unha secuencia de contidos acorde co desenvolvemento evolutivo dos alumnos e as alumnas.

Nun primeiro momento, coincidindo coa etapa de crecemento corporal trataranse contidos de coñecemento e desenvolvemento do esquema corporal e riqueza expresiva do corpo.

Entre os 15 e 16 anos, 2º ciclo, buscarase un nivel de destreza específico e, tamén, desenvolver as relacións en grupo a través de deportes colectivos coincidindo coa etapa de establecemento de relacións sociais máis intensas.

4.3. BLOQUES DE CONTIDOS POR CURSO

1º ESO

Bloque I: Contidos comúns

- Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.

- Par-
ticipación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución.

- Ace
ptación das regras establecidas.

- Desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos.

- O quecemento e o seu significado na práctica da actividade física.

- Execución de xogos e exercicios apropiados para o quecemento.
- Realización de actividades de baixa intensidade na finalización da actividade física.
- Realización de xogos para a mellora da condición física.
- Exercitación de posicións corporais axeitadas na práctica de actividades físicas e en situacións da vida cotiá.
- Fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.
- Atención á hixiene corporal logo da práctica de actividade física.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

- **Bloque II: Actividades físicas artístico-deportivas**

- O corpo expresivo: postura, xesto e movemento. Aplicación da conciencia corporal nas actividades expresivas.
- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva do grupo.
- Combinación de distintos ritmos e manexo de diversos obxectos na realización de actividades expresivas.
- Realización de danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.
- Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.

- **Bloque III: Actividade física e saúde**

- Condición física. Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde.
- Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Valoración do quecemento como hábito saudable ao comezo dunha actividade física.
- Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.

- **Bloque IV: Os xogos e as actividades deportivas**

- O deporte como fenómeno social e cultural.

- Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.
- As fases do xogo nos deportes colectivos: concepto e obxectivos.
- Realización de xogos e actividades en que prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos.
- Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.
- Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: subir, transportar, remar, montar en bicicleta...
- Realización de itinerarios de curto percorrido, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.

2 ESO

- **Bloque I: Contidos comúns**
 - Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
 - Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.
 - Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física
 - Relación entre hidratación e práctica de actividade física.
 - Coñecemento das fases dunha sesión de actividade física.
 - Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.
 - Par-
ticipación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución.

- Ace
ptación das regras establecidas.

- Desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos.

• **Bloque II: Actividades físicas artístico-deportivas**

- A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.

- Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas.

- Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.

- Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.

- Realización de danzas do mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.

- Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.

• **Bloque III: Actividade física e saúde**

- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.

- Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.

- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.

- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.

- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.

• **Bloque IV: Os xogos e as actividades deportivas**

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.

- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
- Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.
- O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.
- Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar...
- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.
- Respecto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas. Experimentación con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.
- Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.

- **Bloque I: Contidos comúns**

- Elaboración e posta en práctica de quecementos, logo da análise da actividade física que se vai realizar.
- Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.
- Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.
- Aceptación das normas dos xogos e das modificacións dos regulamentos deportivos.
- Participación activa nas actividades e xogos e no deporte colectivo escollido.
- Demostración de interese polas actividades físico deportivas.
- Execucións prácticas con esforzo e superación.
- Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.

- **Bloque II: Actividades físicas artístico deportivas**

- Bailes e danzas: realización de danzas colectivas, históricas e do mundo. Aspectos culturais en relación á expresión corporal.
- Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables de espazo, tempo e intensidade, destacando o seu valor expresivo.
- Execución de ritmos con práctica individual, por parellas ou colectiva.
- Predisposición para realizar os bailes e danzas con calquera compañeiro e compañeira.
- Disposición favorable á desinhibición na exteriorización de sentimentos e emocións.

- **Bloque III: Actividade física e saúde**

- O quecemento. Efectos. Pautas para a súa elaboración.
- Aplicación de sistemas específicos de desenvolvemento das capacidades físicas.
- Adaptacións funcionais máis importantes do aparato cardiovascular, respiratorio e locomotor, ao exercicio físico

- Vinculación das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde, cos aparellos e sistemas do corpo humano.
- Acondicionamento das capacidades relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia xeral, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.
- Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo.
- Alimentación e actividade física: equilibrio entre a inxesta e o gasto calórico.
- Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.
- Execución de métodos de relaxación como medio para liberar tensións.
- Análise de posturas corporais da vida cotiá inadecuadas e como correxilas.

• **Bloque IV: Os xogos e as actividades deportivas**

- As fases do xogo nos deportes colectivos: organización do ataque e da defensa.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo diferente ao realizado no curso anterior.

- Práctica de actividades e xogos para a progresión nun deporte individual.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Asunción da responsabilidade individual nunca actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rapelar, esquiar, rubir, remar...
- Normas de seguridade para a realización de percorridos de orientación no medio urbano e natural.
- Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas.
- Recoñecemento das actividades na natureza como actividades para a mellora da condición física e a recreación.

- Aplicación da cabullería a construcións e montaxes básicas características das actividades no medio natural.
- Aceptación das normas de seguridade e protección na realización de actividades de orientación e no paso de construcións e montaxes de madeira e/ou corda, propias do medio natural.

4º ESO

- **Bloque I: Contidos comúns**

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.
- Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.
- Aceptación das normas dos xogos e das modificacións dos regulamentos deportivos.
- Participación activa nas actividades e xogos e no deporte colectivo escollido.
- Demostración de interese polas actividades físico deportivas.
- Execucións prácticas con esforzo e superación.
- Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

- **Bloque II: Actividades físicas artístico deportivas**

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.
- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.
- Participación e achega ao traballo en grupo nas actividades rítmicas.
- Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

- **Bloque III: Actividade física e saúde**

- O quecemento como medio de prevención de lesións.

- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e de forza resistencia.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralala.
- Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

• **Bloque IV: Os xogos e as actividades deportivas**

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
- Habilidades de manipulación dos elementos naturais (refuxio, vivac...).

- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural (escalada, rapel, paso de travesías, carreiras de orientación...).
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

4.4. TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS

AVAL	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
	U.D. 1 O quencemento xeral I (3 sesións)	U.D. 1 O quencemento xeral II (3 sesións)	U.D. 1 Quencemento xeral e específico I (3 sesións)	U.D. 1 Quencemento xeral e específico II (3 sesións)
1ª	U.D. 2 C.F. (R, Flex., V) (7 sesións)	U.D. 2 C.F. (R Flex., V) (7 sesións)	U.D. 2 C.F. (R, F e Flex.) (8 sesións)	U.D. 2 C.F. (R, F e Flex.) (8 sesións)
	U.D. 3 Habilidades Coordinativas (Xogos populares e trad., hab. Atléticas I. (As Carreiras) (8 sesións)	U.D. 3 Habilidades Coordinativas (Xogos populares e trad., hab. Atléticas II. Saltos) (6 sesións)	U.D. 3 Habilidades Coordinativas (hab. Atléticas III. Lanzamentos) (5 sesións)	U.D. 3 Hab. Coordinativas (Olimpiada Atlética, carreiras, saltos e lanzamentos) (8 sesións)
	U.D. 4 Activ. y Dxtes. con implemento (stick, bate) (10 sesións)	U.D. 4 Activ. y Dxtes. con implemento (raqueta, palas) (12 sesións)	U.D. 4 Dxtes colectivos. (Baloncesto II, elementos técnicos e tácticos) (12 sesións)	U.D. 4 O Volei praia (9 sesións)
	U.D. 5 Introd. Dxtes colectivos. Fútbol sala (12 sesións)	U.D. 5 Introd. Dxtes colectivos. (Voleibol I, elementos técnicos) (12 sesións)	U.D. 5 Dxtes con implemento. O Bádminton (12 sesións)	U.D. 5 O Patinaxe (12 sesións)
	U.D. 6 Habilidades Ximnásticas I. (Volteretas, equilibrio invertido, roda lateral...) (8 sesións)	U.D. 6 Habilidades Ximnásticas II. (Acrosport I, estruturas de dous pisos) (8 sesións)	U.D. 6 Deportes alternativos II. O Tchoukball (8 sesións)	U.D. 6 Xogos trad. e populares II. (A chave, a ra, a billarda...) (4 sesións)

	U.D. 7 Expresión corporal I <i>(formas , ocupación de espacios, relaxación...)</i> (6 sesións)	U.D. 7 Expresión corporal II <i>(O mimo, danzas)</i> (6 sesións)	U.D. 7 Expresión e ritmo. <i>Aerobic</i> (6 sesións)	U.D. 7 Competicións deportivas <i>(fútbol-sala, balonmán, baloncesto e voleibol)</i> (10 sesións)
	U.D. 8 Introd. Dxtes colectivos. <i>(Balonmán I, elementos técnicos)</i> (8 sesións)	U.D. 8 Introd. Dxtes colectivos. <i>(Baloncesto I, elementos técnicos)</i> (8 sesións)	U.D. 8 Introd. Dxtes colectivos. <i>(Voleibol II, elementos técnicos e tácticos)</i> (8 sesións)	U.D. 8 Activ. y Dxtes. con implemento <i>(O padel, o bádminton, as palas e o tenis de mesa)</i> (10 sesións)
3 ^a	U.D. 9 Deportes alternativos I. <i>(Man Dous, Indiacá, Ultimate, spiriboll, Balonkorf)</i> (6 sesións)	U.D. 9 Habilidades coordinativas <i>(Malabares)</i> (6 sesións)	U.D. 9 Dxtes colectivos. <i>(Balonmán II, elementos técnicos e tácticos)</i> (8 sesións)	U.D. 9 Habilidades Ximnásticas III. <i>(Acrosport II, estruturas de 3 pisos)</i> (6 sesións)
	U.D. 10 AMN <i>(Sendeirismo, xogos de pistas)</i> (8 sesións)	U.D. 10 AMN <i>(Sendeirismo, cabullería, xogos de pistas con brúxula)</i> (8 sesións)	U.D. 10 AMN <i>(Orientación e 1ºs Auxilios)</i> (6 sesións)	U.D. 10 AMN <i>(Carreiras de orientación e 1ºs Auxilios)</i> (6 sesións)

5. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS.

A materia de educación física **contribúe de xeito directo e claro á consecución de tres competencias básicas: a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, a competencia social e cidadá e a competencia cultural e artística.** De forma xenérica, contribúe a outras tres: competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal. Ao resto das competencias contribúe de forma menor.

Forman parte da **competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico** o conxunto de aspectos que interveñen nas interaccións motoras que se realizan en diferentes contornos e que xeran a capacidade de afrontar e superar múltiples retos

motores, tanto na aula como na vida cotiá. O noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa existencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

Por outra banda, a educación física ten que adaptarse ao medio onde se desenvolven programas e contidos. É necesario axustar as propostas de actividades ao que o contorno social e cultural demanda. O ensino está inserido nunha comunidade determinada, con certas particularidades socioculturais ou xeográficas, que deben ser un punto de partida para a construción dunha adecuada competencia motora e dunha educación física consecuenta.

A educación física suscita tamén, en canto a esta competencia, a realización de actividades físico-deportivas no medio natural, así como o coñecemento de materiais, técnicas e criterios específicos previos a calquera tipo de actuación fóra do espazo-aula, de forma que se garanta a seguridade e unha secuencia axeitada das capacidades que se deben desenvolver nos diferentes contornos. A todo iso engádese a promoción dunha utilización responsable do medio natural, sexa en espazos abertos ou urbanos.

Desde o punto de vista da educación física *a competencia social e cidadá* incorpora a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, interpretacións e significados que xerou esta evolución poden ser moi diverxentes entre si. Por iso, propónse unha educación física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz de analizar con espírito crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran

arredor do deporte e da súa actualidade, seleccionando a información recibida e procesándoa, obtendo conclusións a partir da realización de análises persoais e achegándoo a unha cultura deportiva na cal o deporte estea ao servizo do ser humano e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda ou traballo en equipo sexan un referente que se vaia seguir. Por iso, a práctica e a organización de actividades deportivas colectivas propóñense cun carácter aberto, de pacto, e exige a aceptación das diferentas e limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten á saúde coa promoción da actividade física no período escolar. A inactividade física é un problema importante de saúde pública. A visión dunha mocidade sedentaria, observadora deportiva e afastada da práctica motora, con índices crecentes de obesidade e problemas de saúde realmente alarmantes establece como prioridade social a educación para a prevención de comportamentos de risco e a promoción da actividade física como base de cultivo de hábitos saudables.

A educación física promove de forma singular a consecución da autonomía e iniciativa persoal das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. E é aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.

O ensino das diferentes propostas motoras, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural ou do desenvolvemento da condición física e a expresión corporal oriéntanse cara á formación dun ser autónomo capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións e de transferir o traballo na aula a outros espazos persoais de recreación e tempo libre.

Estas propostas, que fomentan a autonomía e a iniciativa persoal, oriéntanse en educación física, basicamente, desde tres campos: desde a forma de producirse a interacción entre o profesorado e o alumnado, desde a metodoloxía de traballo na aula e desde as exixencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existente, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou coxestión das propias sesións de educación física ou da organización de propostas complementarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

As metodoloxías seleccionadas condicionan o nivel de autonomía do alumnado. A metodoloxía debe ser utilizada en función da actividade e das características das persoas destinatarias. Con todo as propostas máis creativas, máis autónomas, máis individualizadas, máis exploratorias, promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Doutra banda, as exixencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

A educación física contribúe á *competencia cultural e artística* en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

No primeiro caso, esta competencia supón apreciar, comprender e valorar as manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural dos pobos, algo que é necesario coñecer e preservar. Contribúese a adquirir esta competencia facilitando o acceso do alumnado á historia literaria e visual da educación física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares e a unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que teñen/tiñeron lugar.

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, propoñendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física ten un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento.

Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asignables a diversas especialidades e momentos deportivos. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a través da realización de propostas rítmicoexpresivas, individuais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da educación física.

Aprender a aprender en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da **autonomía e da iniciativa persoal** na aula. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia. A educación física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha

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

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidos. A adquisición da **competencia en comunicación lingüística** prodúcese en educación física de dúas formas diferentes. A primeira, do mesmo xeito que no resto das materias, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega.

Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións.

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

A contribución da educación física á adquisición da **competencia matemática** é de carácter secundario e prodúcese a través do desenvolvemento de diversos contidos específicos da educación física e a partir doutros de carácter transversal. O cuantitativo no espacial, no temporal, nas distancias e traxectorias, está reflectido en moi diversos momentos e actos. O control do tempo, a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexan

habitualmente en educación física, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas exixencias da propia práctica.

Indo a un maior grado de concreción, na valoración da adquisición das distintas competencias utilizaranse os distintos descriptorios:

Nº1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	NIVEL				
	1	2	3	4	5
1. Falar e escoitar					
A. Comprende e expresa ideas, sentimentos e necesidades					
A. Adecúa a fala á variedade de situacións comunicativas					
2. Ler					
A. Comprende o que le e o que se le					
3. Expresarse por escrito					
A. Escribe correctamente.					
B. Utiliza expresións e vocabulario específico.					
4. Outras formas de expresión (linguaxe corporal)					
A. Utiliza o seu corpo cun fin expresivo					
CUALIFICACIÓN GLOBAL					

Nº2. COMPETENCIA MATEMÁTICA	NIVEL				
	1	2	3	4	5
1. Resolucións de problemas					
• Utiliza correctamente os elementos e razoamentos matemáticos para enfrentarse a aquelas situacións que o requiran.					
CUALIFICACIÓN GLOBAL					

Nº3. COÑECEMENTO E A INTERACIÓ CO MUNDO FÍSICO	NIVEL				
	1	2	3	4	5
1. Coñecer, comprender e aplicar conocimientos teóricos e experiencias ó entorno cambiante					
• Aplica coñecementos teóricos e experiencias prácticas en diferentes contornos					
• Fai un uso responsable do entorno					
2. Valorar a importancia do exercicio físico, a nutrición e a saúde					
• Procurase un estado de saúde física e mental óptimo					
• Valora a adopción dun estilo de vida saudable					
CUALIFICACIÓN GLOBAL					

Nº4. TRATAMENTO DA INFORMACIÓN E COMPETENCIA DIXITAL	NIVEL				
	1	2	3	4	5
1. A competencia dixital					
1. Coñece e usa os sistemas informáticos.					
1. Utiliza internet.					
1. Coñece e usa programas básicos.					
2. Tratamento da información					
A. Utiliza técnicas e estratexias diversas para acceder a información					
A. Coñece as linguaxes e soportes máis frecuentes.					
C. Selecciona e valora a información obtida					
CUALIFICACIÓN GLOBAL					

Nº5. COMPETENCIA SOCIAL E CIDADÁ	NIVEL				
	1	2	3	4	5

1. Dispor de habilidades sociais para convivir					
• Fomenta as boas relacións cos demais.					
• Traballa en equipo					
2. Participar na vida cívica e social					
A. Posúe unha educación cívica básica para participar na sociedade (solidaridade, respecto, cooperación...).					
3. Comprender a realidade social e cultural do momento					
A. Actúa de maneira crítica ante os distintos fenómenos sociais actuais (deporte espectáculo, sedentarismo...)					
CUALIFICACIÓN GLOBAL					

Nº6. COMPETENCIA CULTURAL E ARTÍSTICA	NIVEL				
	1	2	3	4	5
1. Valoración da motricidade no patrimonio cultural e artístico.					
A. Comprende, valora e respeta as manifestacións culturais da motricidade, como parte do patrimonio cultural dos pobos.					
A. Valora o poder expresivo e creativo do corpo e o movemento					
2. USAR AS DISTINTAS LINGUAXES ARTÍSTICAS E TÉCNICAS					
A. Expresase mediante distintos códigos artísticos.					
CUALIFICACIÓN GLOBAL					

Nº7. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER	NIVEL				
	1	2	3	4	5
1. APRENDER A COÑECERSE A SI MESMO					
A. Manifesta capacidade de coñecerse e valorarse a si mesmo					

2. VALORAR O ESFORZO E A MOTIVACIÓN					
A. A moso unha actitude de autosuperación.					
A. Sente curiosidade e gusto por aprender e por facer as cousas ben.					
3. ADQUIRIR OS HÁBITOS DE TRABALLO					
A. Mostra e valora a regularidade e constancia do traballo.					
A. Coñece as estratexias para mellorar o seu rendemento.					
A. Analiza e avalía os erros cometidos no proceso de aprendizaxe.					
CUALIFICACIÓN GLOBAL					

Nº8. AUTONOMÍA E INICIATIVA PERSOAL	NIVEL				
	1	2	3	4	5
1. Saber tomar decisións					
A. Elabora plans de acción para tomar decisións adecuadas nos distintos contextos					
A. Mostra unha actitude activa e participativa.					
2. Ter iniciativa e actitude emprendedora.					
A. Mostra iniciativas e ideas propias.					
A. Adáptase a novas situacións e retos persoais					
A. Cultiva un pensamento diverxente, crítico e orixinal.					
3. Saber realizar proxectos					
Leva á práctica as iniciativas con garantías de logro satisfactorio					
Valora a colaboración e o traballo cooperativo en proxectos.					
CUALIFICACIÓN GLOBAL					

6. AVALIACIÓN

6.1. MOMENTOS DA AVALIACIÓN E INSTRUMENTOS.

Serán obxecto de avaliación os tres tipos de contidos: **conceptuais**, **procedimentales** e **actitudinales**, utilizando as técnicas e instrumentos que o profesor considere máis oportunas para cada momento, distinguindo os seguintes:

	CONCEPTOS	PROCEDEMENTOS	ACTITUDES
INICIAL	Cuestionario informal	- Rexistro anecdótico	
CONTINUA	Caderno do alumno -Exame teórico -Traballo escrito	- Listas de control - Escalas - Test - Probas de habilidade	- Lista de control - Rexistro anecdótico
FINAL	Exame teórico Traballo escrito	- Listas de control - Escalas - Test - Probas de habilidade	

A avaliación do profesor realizarase a través dun diario semiestructurado no que él mesmo rexistrará a súa actuación respecto de os alumnos, xestión do feedback, disciplina e outras estratexias metodolóxicas.

A avaliación do proceso de ensino aprendizaxe realizarase a medida que se desenvolven as U.D., tamén a través dese diario semiestructurado, reflexionando sobre o desenvolvemento da sesión e escribindo aquelas melloras que se podían facer nas tarefas (novas variantes, eliminar ou modificar as que deron mal resultado, etc.).

Utilizarase algunha vez a autoevaluación e a coevaluación a fin de implicar aos alumnos/as no proceso e de fomentar a súa autonomía.

6.2. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PORCENTAXES.

A cualificación da materia se establecerá tendo en conta os criterios de avaliación, e segundo as seguintes porcentaxes establecidas para cada un dos diferentes tipos de contidos:

a) Contidos conceptuais: “saber”, coa adquisición das nocións propostas na programación preténdese que o alumno/a coñeza os elementos básicos que sustentan os contidos procedimentais, o cal permítelle maior autonomía na práctica física.

b) Contidos procedimentais: “saber facer”, dado o carácter eminentemente práctico da materia supoñen o núcleo fundamental dos contidos a impartir. *Xustificar que se participa nalgunha actividade extraescolar ou deportiva aumenta un punto a cualificación procedimental, sempre que se superaron todas as partes da asignatura, xa que se valora moi positivamente a adquisición de hábitos físicos saudables.*

c) **Contidos actitudinais:** “saber estar”, a cooperación, a implicación nas actividades, a axuda co material, os hábitos higiénicos, o esforzo, o interés e a aceptación de normas e de resultados serán aspectos importantes a valorar durante o desenvolvemento das sesións, poñendo de manifesto o carácter integral da formación pretendida.

AS PORCENTAXES QUE CORRESPONDERÁN A CADA UN DESTES CONTIDOS SON OS SEGUINTE:

CONCEPTOS: Suporá un 30% da nota final.

- **Exame escrito:** sobre os contidos teóricos da materia.
- **Traballos de investigación, recopilación ou monográficos dunha parte específica da materia.**
- **Caderno de actividades.**

PROCEDEMENTOS: 50% da nota final.

➤ **O traballo diario a clase e a práctica é obrigatoria:** cada día que non se xustifique a ausencia á clase ou a non participación activa na mesma, suporá 0,5 puntos menos.

É obrigatorio, traer a roupa axeitada á práctica da Educación Física.

➤ **Valoración da práctica:** realizarase mediante un diario de clase. Para os lesionados, e para o demais alumnado utilizaráse unha lista de control valorándose o traballo diario.

➤ **Exame práctico:** sobre os contidos desenvolvidos en clase, que será unha nota máis das recollidas no traballo do día a día.

ACTITUDES: 20% da nota final. Utilizaráse unha lista de control.

- **Actitude positiva de cara á materia (esforzo e interese).**
- **Aseo diario despois da práctica.**
- **Coidado e recollida do material.**
- **Respecto a toda a comunidade educativa.**

- **Respecto a instalación e material.**
 - **Utilización de indumentaria deportiva. Traer a roupa axeitada para á práctica da Educación Física.** O non traer o material mínimo esixido, non se permitirá a práctica deportiva.
 - **Colaboracións. Cada colaboración co desenvolvemento da sesión supón 0,5 puntos máis neste apartado.**
- * *Cada anotación negativa que se faga descontará da nota 0,5 puntos no apartado correspondente.*
- * *Se o profesor ten que cubrir un parte de incidencias debido a unha mala conducta do alumno/a se lle descontarán 2 puntos neste apartado.*
- * *Se o alumno é reincidente supenderá os contidos actitudináis, e soamente podrá alcanzar como máximo un 4 neste apartado.*

NOTA ACLARATORIA

PARA SUPERAR A MATERIA HAI QUE ALCANZAR UNHA NOTA MÍNIMA DUN 3 EN CADA UN DOS APARTADOS (CONCEPTOS, PROCEDEMENTOS E ACTITUDES) E A NOTA MEDIA DOS TRES TERÁ QUE ALCANZAR UN 5.

6.3. VALORACIÓN DE ALUMNOS LESIONADOS, DOENTES E EXENTOS DA PRÁCTICA

Os alumnos lesionados ou doentes que por prescripción médica, non poidan seguir o currículo normal a nivel procedimental durante unha ou varias U.D., atenderán aos seguintes criterios de avaliación:

1. Deberán entregar ao final da avaliación unha memoria detallada que reflecta o desenvolvemento de todas as sesións impartidas polo profesor durante o periodo de lesión.

1. A porcentaxe correspondente aos contidos procedimentales (50%), quedará dividido en dous subapartados de igual valor: memoria de sesións (25%) traballo teórico-práctico (25%).

Faltar dúas veces sen xustificación ou esquecer dúas veces o material durante o mesmo trimestre, conleva a realización dun traballo teórico obligatorio, que deberá estar valorado apto pero non fará media coa proba escrita teórica.

3. Facer traballo de recuperación relacionado coa lesión ou doenza.

6.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO

Os alumnos/as que o necesiten realizaráse un reforzo nos contidos para que superen os obxectivos plantexados, este reforzo ou recuperación a realizará a profesora nas diferentes sesións mediante o plantexamento de actividades que faciliten o alumnado acadar os contidos e obxectivos de cada sesión. Os reforzos serán adaptacións persoais, os exercicios alternativos para adquirir os mínimos contemplados na programación.

6.5. ALUMNOS PENDENTES

Actividades de avaliación

1. *Para os alumnos/as que cursan segundo e teñen o primeiro curso suspenso:*

- Realización dun traballo sobre un dos bloques de contidos que se traballan na Educación Física.
- No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

2. *Para os alumnos/as que cursan terceiro e teñen o segundo curso suspenso:*

- Realización dun traballo sobre o bloque de contidos: habilidades específicas xogos e deportes en concreto sobre un deporte individual ou de adversario.
- No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

3. Para os alumnos que cursan cuarto e teñen o terceiro curso suspenso:

- Realización dun traballo sobre o bloque de contidos: habilidades específicas: xogos e deportes colectivos e actividades na natureza
- No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

Criteria para a superación de materias pendentes

A nota para decidir si a materia está recuperada terá dúas fontes de recollida de información:

- **Téorico:** traballo sobre un bloque de contidos
- **Práctico:** exercicios específicos, circuitos, test de condición física...

Dado o carácter práctico da asignatura, as notas dos prácticos iranse recollendo en cada avaliación e só se realizarán exames teóricos nas convocatorias oficiais de Xunio e Setembro.

A nota do mes de Xunio será: **80%** exámen práctico e **20%** o exámen teórico. No caso de non realizar os prácticos o **100%** da nota se obtendrá da proba de Xunio combinada teórico-práctica. En caso de non recuperar a materia en Xunio, as notas dos prácticos non computarán no mes de Setembro donde a nota se conforma ó **100%** cunha proba teórico-práctica combinada.

6.6. A CONVOCATORIA DE SETEMBRO

A convocatoria de setembro constará dos seguintes apartados:

- Caderno de traballo.
- Proba escrita sobre os contidos suspensos no curso.
- Proba práctica sobre algún dos contidos suspensos do curso.

Será necesario superar cada un dos apartados para optar ao aprobado.

7. METODOLOXÍA.

7.1. PRINCIPIOS METODOLÓXICOS. __

Seguiremos o modelo de aprendizaxe constructivo-significativo onde o alumno/a sexa activo e que o aprendido teña significado, para o cal é necesario:

- Parti
r dunha situación inicial detectando as capacidades e os coñecementos previos do alumnado e coñecer o seu desenvolvemento psicoevolutivo.
- Rela
cionar os contidos e as actividades de aprendizaxe para conseguir que no proceso acaden un grao satisfactorio de desenvolvemento das competencias.
- Gara
ntir a funcionalidade das novas aprendizaxes baseándoas nas anteriores de forma que se constrúan pouco a pouco un coñecemento amplo dos contidos.
- Moti
var ao alumnado e aumentar a súa autoestima.
- Favo
recer a actividade do alumnado

Por iso utilizaremos unha metodoloxía baseada nos seguintes principios metodolóxicos:

1.- **Flexibilidade:** axustándose ao alumnado. As propostas de exercicios que teñen que realizar están pensadas para todos, sen facer separacións en orde a capacidades, sexo..., nin fixando marcas que non poidan estar ao alcance de todos. Pénsase en propostas que admitan calquera tipo de resposta.

2.- **Actividade:** intentamos que o alumnado sexa protagonista da súa propia actividade, responsabilizándose das súas propias tarefas e desenvolvendo unha actividade en función da súa capacidade. A utilización desta metodoloxía require dunha boa organización e sistematización do traballo para evitar tempos de espera. Baséase principalmente en actividades como circuítos, programas de adestramentos, asignación de tarefas, etc, pero

mantendo sempre o criterio de potenciar a creatividade do alumnado, segundo os contidos o permitan e a maduración persoal.

3.- **Participativo:** potenciando a cooperación e o compañeirismo por medio dunha organización de grupos e equipos heteroxéneos e equilibrados facilitando a integración.

4.- **Integrador:** partindo de que a E.F. debe estar en función das capacidades e posibilidades individuais e non en resultados alleos. Entendendo que non existe unha resposta motriz única senón unha mellora ou progresión do punto de partida motriz, hai que evitar facer diferenzas en función do sexo ou doutros condicionantes como o nivel individual ou a capacidade.

5.- **Inductivo:** intentando que o alumnado en cada momento saiba que parte do corpo está movendo ou desenvolvendo.

6.- **Lúdico:** Fundamentamos as actividades nos principios do xogo.

7.- **Progresivo:** A progresión nas actividades irá en consonancia coas dificultades de asimilación e comprensión que atopen os alumnados.

A metodoloxía potenciará os hábitos de esforzo e responsabilidade no traballo e estudio e favorecerase a interacción alumno-profesor e alumno-alumno. Potenciarase o pensamento reflexivo e crítico, a elaboración de xuízos persoais e a creatividade.

A metodoloxía didáctica será activa e participativa e desenvolverá a capacidade dos alumnos para aprender por si mesmos (aprender a aprender). Utilizarase o traballo en equipo e favorecerase a adquisición dos principios básicos do método científico. Os contidos presentaranse cunha estruturación clara e plantexar a interrelación entre distintos contidos dunha e de distintas materias.

Realizaranse actividades complementarias e extraescolares que favorezan o desenvolvemento dos contidos, que impulsen a utilización de espazos educativos diversos no centro e no contorno.

7.2. TÉCNICAS, MÉTODOS E ESTRATEXIAS.

Como **técnicas** empregaremos dúas fundamentais:

A **reproducción de modelos** naquelas actividades nas que a aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz.

As **técnicas de busca** nas actividades que nos interese que os alumnos desenvolvan os procesos dedutivos e de enriquecemento. Non existen solucións mellores, senón percepción de formas de actuación.

En canto aos **métodos**, partimos de que non existe ningún que sexa perfecto e aplicable a todas as situacións e, polo tanto, empregaremos o máis axeitado a cada situación, dende os máis reprodutivos como o Mando Directo, ata os máis produtivos e creativos como Descubrimento Guiado e Resolución de Problemas.

Na **Estratexia na Práctica** empregaremos tarefas globais, analíticas e mixtas, dependendo da natureza do traballo a realizar.

8. MATERIAIS CURRICULARES.

O departamento de Educación Física conta fundamentalmente co seguinte material:

A) Material para o profesorado: libros, publicacións e revistas dispoñibles na biblioteca do centro, ou ben a nivel de departamento. O Departamento de EF goza dun ordenador con conexión a Internet que permite consultar estudos recentes, destacar noticias relacionadas cos contidos abordados ou coa materia, e mellorar as actividades a suscitar aos alumnos.

B) Material para o alumno/a: teñen acceso ao material bibliográfico que se atopa na biblioteca, e deben crear os seus propios apuntes. Tamén teñen acceso a Internet que lles pode ser útil á hora de realizar traballos de clase. Ademais poderáselle dar:

- Fotocopias
- Cds
- Consultas en internet
- Apuntamentos colgados na páxina do Centro.

O material didáctico de que dispón o Departamento de Educación Física citaremos:

- 1 radioCD portátil
- 1 ordenador (proxec. Edixgal 1º ESO)
- Libros de texto

C) **O contorno como recurso:** contorno natural, outras instalacións.

9.MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Partimos da idea xeral de que cada alumno é diferente aos demais; as aprendizaxes previas, o nivel de maduración, a situación persoal e familiar e os factores xenéticos son algúns aspectos que poden marcar diferenzas entre os alumnos á hora de aprender, e de aí que a aprendizaxe se desenvolva de modo individualizado, de maneira que cada cual observe a súa propia progresión. Para diminuír as diferenzas e achegar currículo ás características individuais de cada un, sen tratar por iso de diminuír o grao de esixencia senón de flexibilizarlo.

Os alumnos con necesidades educativas especiais terán a posibilidade de adaptar os tres tipos de contidos (conceptuais, procedimentales e actitudinales) ás súas necesidades específicas coa supervisión do profesor. Practicamente en todas as actividades que se propoñen se empregan materiais e regulamentacións adaptadas á idade e a unha concepción menos competitiva e máis lúdica da actividade física, polo que todos os alumnos poden participar sen importar ou o nivel de execución motora.

Os grupos de traballo serán flexibles o que permitirá ir graduando os niveis e que os alumnos traballen segundo as súas posibilidades.

De calquera xeito, para os casos concretos nos que o alumno non poida participar de xeito igual que o resto se proporán as seguintes modificacións:

AUTOAVALIACIÓN

Formular a avaliación como un proceso dende o inicio ata o final, de maneira que todos poidan marcar o seu nivel aínda que sexa baixo.

ANOTACIÓN DE PUNTOS DÉBILES

Ábrese un espazo para que se anoten as carencias e aqueles aspectos que precisen unha adaptación dos niveis normais para a idade. Os alumnos que teñen algunha necesidade especial aprenden a coñecer mellor e a valorar as súas peculiaridades, tentando superalas na medida do posible.

ACTIVIDADES DE REFORZO e AMPLIACIÓN

En cada bloque de contidos propóñense actividades de reforzo e ampliación para realizar tanto dentro coma fóra do horario escolar. Aínda que o ideal sería que as pudiesen realizar co profesor fose de clase, se iso non é posible (polo horario de utilización das instalacións), pódense realizar programas específicos de mellora fóra dá clase, onde a execución fose parte dos contidos previstos para ese grupo de alumnos.

INACTIVIDADE

Ao non existir as exencións, os alumnos con limitación (temporal ou permanentes) realizarán as actividades que non prexudiquen o seu problema á vez que complementarán, con traballos prácticos e teóricos, os contidos que non poidan desenvolver e realizarán outros que traten sobre a súa doenza ou limitación física; tamén participarán na elaboración de apuntamentos para os compañeiros, participación en actividades deportivas realizando tarefas de arbitraje, dirección de actividades aos compañeiros (quentamento, xogos, exercicios de relaxación,...).

10. ADAPTACIÓNS CURRICULARES.

Nalgunhas ocasións preséntasenos entre o noso alumnado unha serie de diferencias que dificultan a idoneidade de tarefas válidas para todos os alumnos o que provoca que sexa necesario realizar actividades de integración de alumnos con diferentes características ofrecendo alternativas diversificadas.

Nestes casos temos que facer unha adaptación dos obxectivos dependendo das características do alumno, intentando que sexa o máis individualizado posible polo que o traballo de observación e corrección do profesor faise importante. Esta atención do

profesor lógrase a través, sobre todo, da intervención pedagóxica, apartado este que desenvolvemos ao final da programación.

En canto aos intereses dos alumnos, é preciso sinalar que aínda que as U.D. están programadas, nos cursos máis elevados permítense ao alumnado unha elección de certos contidos a tratar sobre todo en relación aos deportes utilizados como medio para o desenvolvemento da condición física. Así mesmo, existe unha oferta de actividades complementarias e extraescolares onde o alumno ten a posibilidade de elixir segundo as súas preferencias.

Nesta adaptación curricular terase en conta a presentación dun certificado médico oficial onde se fagan constar as limitacións que o alumno posúe para a realización da práctica de actividade física. Debe tender a posibilitar a todos os alumnos a consecución dunha aprendizaxe construtiva e significativa a través de modificacións que flexibilicen as condicións de desenvolvemento.

Algunhas medidas que se poden incluír na adaptación curricular serán as seguintes:

1. Valoración inicial

Estudio inicial dos alumnos para achegarnos á súa realidade en canto a diferentes factores:

Características constitucionais e de desenvolvemento motora: Datos antropométricos (peso, talle, envergadura, etc., e de eficacia en conduta motora (valoración da condición física e do nivel de desenvolvemento das calidades motoras e habilidades básicas e específicas, así como das habilidades expresivas).

Experiencias previas: Enquisas combinadas coas probas do apartado anterior para chegar a unha aproximación das distintas actividades realizadas polos alumnos (tanto dentro da Educación Física escolar como na práctica de actividades físicas e deportes fose da escola) e do nivel de progresión alcanzado nelas.

Distinguiremos dous niveis de aplicación, a valoración inicial a principio de curso (especialmente no primeiro curso, xa que nos servirá para o establecemento de obxectivos terminais, metodoloxía, organización e avaliación) e a súa valoración ao comezo de cada unidade didáctica, o que nos permitirá adecuar o nivel dos contidos.

2. Adaptación dos obxectivos

Establecer obxectivos principais centrados nos aspectos fundamentais que contemplen uns mínimos de referencia obxectivos secundarios que contemplen os anteriores pero que non sexan de obrigado cumprimento por parte dos alumnos.

3. Selección e priorización dos contidos

Para a consecución dun obxectivo deben existir distintos camiños, distintos contidos. Tamén aquí debe haber uns mínimos e, a partir deles, outros de maior grao de complexidade. Na selección de contidos establecemos suficiente variedade como para permitir a cada alumno a consecución do obxectivo.

4. Empregar metodoloxías e estratexias centradas no proceso e no alumno:

Os modelos de ensino baseados na busca permiten ao alumno unha maior toma de conciencia e de intervención, ao tempo que desenvolven a súa motivación.

11. EDUCACIÓN EN VALORES E INTERDISCIPLINARIEDADE.

11.1. EDUCACIÓN EN VALORES

Os contidos transversais interveñen na acción educativa desde todas as materias, sendo evidente que en función da materia haberá unha maior incidencia nuns temas que noutros.

A E.F., ao ser unha materia de marcado carácter procedimental, ten relación en bastantes destes temas. A Educación para a Saúde é de especial relevancia, xa que é practicamente o enfoque que se trata de dar á E.F. para facer entender que a práctica física é unha forma de coidar a saúde. Faremos un tratamento xeral en todas as unidades didácticas e desde contidos específicos como a condición física, faremos fincapé na hixiene, a importancia da alimentación e o exercicio físico para previr doenzas, a actitude postural, primeiros auxilios e unha sesión específica sobre a dopaxe no deporte.

Os agrupamentos nas clases e a competición son importantes como situacións para abordar temas como a educación moral e cívica, educación para a paz (buscando a

deportividade) e educación para a igualdade de oportunidades entre os sexos. Respecto a este último achegaremos os recursos ao alumnado para que aprenda a compartir espazos e actividades trasladables ao seu tempo de ocio. As diferenzas por razón de xénero abordaranse especificamente no mes de marzo e de forma xeral en todas as unidades a través do coidado na linguaxe, os xestos, as actividades e os materiais. Debemos ser capaces de detectar e facer reflexionar aos alumnos cando aparezan situacións sexistas ou violentas.

Os temas transversais introducidos na nosa materia son:

	CONTIDOS COMÚNS	ACTIVIDADES FÍSICAS FÍSICO-DEPORTIVAS	ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE	OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS
ED. AMBIENTAL	X	X		X
ED. PARA A PAZ	X	X		
ED. PARA A SALÚDE E CALIDADE DE VIDA	X		X	
ED. DO CONSUMIDOR	X	X		X
ED. SEXUAL	X			
ED. MORAL E CÍVICA	X	X	X	X
ED. PARA A IGUALDADE ENTRE OS SEXOS	X	X	X	X
ED. VIAL				X

Engadiríamos outro valor intimamente relacionado coa intencionalidade da Educación física, que ten que ver co emprego do tempo de lecer. É importante que os alumnos/as coñezan e aprendan diferentes formas de ocupar o seu tempo de lecer. A

Educación Física ofrece unha ampla gama de actividades deportivas e recreativas que os adolescentes poden practicar tanto dentro do ámbito escolar como fora, no seu entorno habitual, cos amigos, familia, etc, sendo ademais unha vía importante para relacionarse e comunicarse cos demais, o mesmo tempo que se fan novas amizades.

11.2. INTERDISCIPLINARIDADE

Dentro do Departamento considérase como unha pauta metodolóxica que axuda á construción de aprendizaxes significativos por parte do alumnado. Abordar os contidos desde distintas materias pero cunha perspectiva común e tratando de facer caer na conta ao alumno/a da súa relación, é un aspecto fundamental para unha maior calidade do ensino.

Desde a materia de Educación Física traballamos fundamentalmente contidos comúns á Bioloxía polos aspectos biolóxicos do organismo humano, e ás Ciencias Sociais, pola dimensión social que ten o deporte e por contidos como a orientación que son moi próximos.

Hai outra serie de contidos como os xogos populares con Tecnoloxía e aspectos lingüísticos e históricos, aspectos de expresión corporal con Música, de actividades na natureza con Ciencias da Natureza, que son de vital importancia relacionar e poñer en común.

Sacar proveito das oportunidades de interdisciplinarietà pode posibilitarnos, ademais, unha baza dobre: reforzar e avanzar sobre aspectos xa impartidos por outro profesor, e por outra banda o que outro profesor subliñe aspectos que demos nós.

Tentaremos sempre de culminar estes contidos de tratamento interdisciplinar nalgunha actividade común integradora dos puntos de vista das materias implicadas.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.

1er TRIMESTRE

ACTIVIDADE	RUTA DE SENDERISMO POLA CONTORNA
FECHA	1º TRIMESTRE
GRUPOS	1º e 2º ESO / 3º e 4º ESO

B. CONTIDOS	Condición física e actividades no medio natural
--------------------	---

2º TRIMESTRE

ACTIVIDADE	VISITA A UN XIMNASIO DA ZONA
FECHA	2º TRIMESTRE
GRUPOS	4º ESO
B. CONTIDOS	Condición Física

ACTIVIDADE	SEMANA BRANCA
FECHA	2º TRIMESTRE
GRUPOS	1º,2º,3º,4º ESO
B. CONTIDOS	Actividades no medio natural

ACTIVIDADE	PATINAXE EN PISTA DE XEO
FECHA	2º TRIMESTRE.
GRUPOS	1º,2º,3º,4º ESO
B. CONTIDOS	Xogos e Deportes

3er TRIMESTRE

ACTIVIDADE	ORIENTACIÓN NA CONTORNA
FECHA	3º TRIMESTRE
GRUPOS	1º,2º, 3º,4º ESO
B. CONTIDOS	Actividades no medio natural

ACTIVIDADE	DESCENSO DE RIO (RAFFTING)
FECHA	3º TRIMESTRE
GRUPOS	3º/ 4º ESO
B. CONTIDOS	Actividades no medio natural

ACTIVIDADE	MULTIAVENTURA
FECHA	3º TRIMESTRE
GRUPOS	1º/2º ESO
B. CONTIDOS	Actividades no medio natural

ACTIVIDADE	INICIACIÓN A VELA (CLUB NAUTICO DE CORUÑA)
FECHA	3º TRIMESTRE
GRUPOS	3º/4º ESO
B. CONTIDOS	Actividades no medio natural

ACTIVIDADE	ASISTIR COMO ESPECTADOR A UN PARTIDO DE FÚTBOL DO DEPORTIVO DA CORUÑA.
FECHA	2º ou 3º TRIMESTRE

GRUPOS	1º,2º,3º,4º, ESO Sortearanse as entradas concedidas entre os alumnos/as que quieran acudir como espectadores.
B. CONTIDOS	Xogos e Deportes, Temas transversais.

ACTIVIDADE	PRACTICA DE PADEL NA PISTA DE ABELLÁ
FECHA	3º TRIMESTRE
GRUPOS	4º ESO
B. CONTIDOS	XOGOS E DEPORTES

13. EXPERIENCIAS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA.

Segundo o *Decreto 133/2007 do 5 de Xullo, publicado no DOGA o 13 de Xullo*, os centros docentes, no exercicio da súa autonomía pedagóxica, incluírán no proxecto educativo do centro unha serie de plans, os cales nos permitirán complementar a formación do alumnado.

A nosa materia contribúe ao desenvolvemento destes plans do seguinte xeito:

- **Plan Lector**

Colaboraremos neste plan por medio do fomento de lecturas do noso campo, como libros relacionados coa materia de EF, relacionados co deporte, como os de récords deportivos, ou prensa deportiva. Neste senso cada pequeno grupo de alumnos/as terán que leer e expoñer mensualmente o resto da clase, unha noticia deportiva lida na prensa.

- **Plan de Integración das Tecnoloxías da Información e da Comunicación**

Contribuiremos a desenvolver este plan fomentando o uso de ordenadores, de internet, e máis contretamente, coa creación dun blog de educación física, no que incluiremos traballos feitos ó longo do curso, como por exemplo, unha recompilación de

xogos tradicionais da nosa comunidade. Ademais na exposición de noticias deportivas da prensa, aconsellaráselles a lectura en formato dixital.

No curso de 1º ESO traballaránse certos contidos da materia utilizando os ordenadores do proxecto EDIXGAL.

- **Plan de Convivencia**

Dende a nosa materia contribuímos a este plan por medio de exercicios e tarefas de carácter cooperativo; por exemplo mediante a unidade didáctica de Acrosport, no que favorecemos o traballo en equipo para acadar uns obxectivos comúns, evitando a rivalidade.

Non só dende a nosa materia contribuímos ao desenvolvemento deste plan, senón que se promoverá a través das diferentes actividades do centro, así como por medio dos plans de formación do profesorado.

Tamén fomentaremos a promoción de actividades para a igualdade de homes e mulleres, previndo a violencia de xénero; por exemplo coas actividades de ritmo e coordinación, ou coa capacidade física da Flexibilidade, que farán que a nosa programación sexa completa e equilibrada.

14. ELEMENTOS CURRICULARES

DECRETO 86/2015, de 25 de junio, por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia.

1º ESO

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. ▪ B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. ▪ B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas. ▪ B1.8. Aceptación e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico- 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ l ▪ ñ 	<p>respeito das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	do contorno próximo.	deportivas.	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas ▪ B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>relacionadas coa saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. ▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo. 	<p>mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. ▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CAA ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. ▪ B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. ▪ B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.. 	<p>▪ 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Inicíase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CAA ▪ CMCCT ▪ CSIEE
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. 	<p>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos. 	deportivas adaptadas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

2º ESO

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. ▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece dunha sesión de actividade física a súa intensidade de realización dos contidos realizados. ▪ EFB1.1.2. Prepara a sesión de actividade física, considerando os aspectos de organización e de preparación dos materiais, de xeito básico, tendo en conta os contidos de actividade física a realizar. ▪ EFB1.1.3. Prepara a práctica de actividades físicas, mellorando as habilidades técnicas en función das dificultades, baixo a supervisión do/a docente. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Amonesta a participación tanto do participante como do espectador/a. ▪ EFB1.2.2. Colabora na realización das actividades grupais, asumindo as normas establecidas e as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. 	

Educación Física. 2º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de apro
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecto das persoas dentro do equipo, con independencia do nivel de destreza.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñecer as actividades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas. ▪ EFB1.3.2. Respecto e valoración como un elemento clave para a realización de actividades físico-deportivas. ▪ EFB1.3.3. Analizar as actitudes e os estilos de vida relacionados co contorno, co corpo, as actividades físico-deportivas e o contexto social actual.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identificar as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas, valorando como un elemento clave para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas. ▪ EFB1.4.2. Describir e aplicar os protocolos de actuación en situacións de emerxencia e de perigo no contorno. ▪ EFB1.4.3. Adoptar medidas preventivas e de seguridade propias das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, tendo especial atención a aquelas que se realizan no contorno non estable.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. ▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Utilizar a información e a comunicación para a realización de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas axeitadas á súa idade, presentación, imaxe, etc.), como resultado de procura, análise e selección de información salientable. ▪ EFB1.5.2. Expor e argumentar os traballos elaborados sobre temas vixentes, relacionando a actividade física e a corporalidade, coa utilización de recursos tecnolóxicos.
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas			

Educación Física. 2º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Craterios de avaliación	Estándares de apro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. ▪ B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza corporais básicas, creativa, combinando tempo e intensidade. ▪ EFB2.1.2. Crea e po unha secuencia de corporais axustados prefixado de baixa d ▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de ba sinxelas, adaptand execución á dos ñeiros e das súas cor ▪ EFB2.1.4. improvisacións de dual como medio d ción espontánea.
Bloque 3. Actividade física e saúde			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. ▪ B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. ▪ B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Analiza co a implicación das físicas e as coord actividades físico-artístico-expresivas no ciclo. ▪ EFB3.1.2. Relación tipos de activida alimentación co seu súa saúde. ▪ EFB3.1.3. Rel adaptacións orgánic coa actividade física así como coa saúde as contraindicacións deportiva. ▪ EFB3.1.4. Adapta do esforzo control frecuencia cardíaca co ás marxes de principais factores física. ▪ EFB3.1.5. Aplica procedementos para os factores da condic ▪ EFB3.1.6. Ident características que actividades físicas consideradas adoptando unha ac fronte ás prácticas efectos negativos pa

Educación Física. 2º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de apro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Participa na mellora das físicas básicas desde saudable, utilizando básicos para desenvolvemento. ▪ EFB3.2.2. Alcanza condición física saudable seu momento desenvolvemento posibilidades. ▪ EFB3.2.3. Ap fundamentos de hix na práctica das acti cas como medio de de lesións. ▪ EFB3.2.4. Analiza a da práctica habitual física para a mellor condición física relacionando o e práctica coa mellora de vida.
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica básicos das t habilidades adaptadas, respectando e as normas establec ▪ EFB4.1.2. Autoav execución de xeito respecto ao mod formulado. ▪ EFB4.1.3. Describe realizar os implicados nos mod adaptados. ▪ EFB4.1.4. Mellora o execución e apl accións técnicas res nivel de partida, actitudes de superación. ▪ EFB4.1.5. Explica e tica técnicas de pr contornos non estab básicas de orientación o esforzo en función sibilidades.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Ad fundamentos técnico para obter vantaxe das actividades físico de oposición ou de oposición facilitadas

Educación Física. 2º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. simplifícamente a práctica de xeito a aspectos de organización e de defensa nas actividades co-deportivas de oposición en colaboración-oposición facilitadas. ▪ EFB4.2.3. Discriminar as opcións que cómpre tomar na toma de decisións na práctica de colaboración, en colaboración-oposición facilitadas, para obter o mellor resultado cumprindo o obxectivo. ▪ EFB4.2.4. Reflexionar sobre as situacións facilitadas para valorar a importancia de cada solución achegada e a capacidade de adaptación a situacións.

3º ESO

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física. ▪ B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	tendo en conta o seu nivel de partida.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<p>estilos de vida saudable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. ▪ EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. ▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE ▪ CSC ▪ CSIEE ▪ CSIEE

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

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			grupos.	
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. ▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. ▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. ▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				

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

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

4ºESO

Educación Física. 4º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. ▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como me- 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Analiza física principal da se establecer as caracterís ben ter as fases de de volta á calma.

Educación Física. 4º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de apr
	dio de prevención de lesións.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Selecciona e realiza exercicios ou actividades de activación e de voo dunha sesión, a intensidade ou á distancia das tarefas da parte principal. ▪ EFB1.1.3. Realiza actividades nas fases final de algunha sesión autónoma, acorde coa competencia motriz.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Asume encomendadas na realización de actividades grupais. ▪ EFB1.2.2. Verifica a colaboración na posta en práctica de actividades grupais fose coordinadas coas accións do resto de implicadas. ▪ EFB1.2.3. Presenta ideas creativas de utilización de materiais e de planificación e utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ e ▪ g ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Valora as intervencións dos participantes nas actividades reconecendo os aspectos positivos e respectando os aspectos negativos da competencia motriz e as diferenzas. ▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as que cada unha ten de valor de vista cultural e de satisfacción e o empenho persoal, e para a realización de demais persoas. ▪ EFB1.3.3. Mantén unha postura crítica cos comportamentos antideportivos, tanto do participante como do espectador/a.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. ▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. ▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. ▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Verifica a realización de práctica segun as condicións convenientemente de equipamento persoal e de materiais e os aspectos da práctica. ▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes da práctica de actividade

Educación Física. 4º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Critérios de avaliación	Estándares de apro
	equipamento deportivo.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.3. Describer os que deben seguir en situacións, os accidentes e situacións de emerxencias frecuentes producidas na práctica de actividades deportivas.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. ▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo. ▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. ▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Fundamentar os puntos de vista e achegas nos traballos e admite a posibilidades fronte a outros válidos. ▪ EFB1.5.2. Valora as achegas e enriquece as dos compañeiros e das compañeras nos traballos en grupo.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ e ▪ g ▪ h ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.6.1. Procurar, analizar e valorar informacións actuais e temáticas vinculadas coa física e a comunicación utilizando recursos tecnolóxicos. ▪ EFB1.6.2. Utiliza a información e a comunicación para a análise dos contidos do curso e para a valoración crítica e argumentando conclusións. ▪ EFB1.6.3. Comunicar información e ideas e nos contornos apropiados.
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ g ▪ l ▪ m ▪ n ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico seleccionando os elementos e as técnicas apropiadas para a realización prevista, incidindo en na creatividade e na desinhibición. ▪ EFB2.1.2. Axusta as composicións á intencionalidade dos traballos artístico-expresivos, considerando os compoñentes temporais e, de ser necesario, a interacción coas demais actividades. ▪ EFB2.1.3. Colabora na realización das actividades artístico-expresivas, aceptando propostas e defendendo as propias.
Bloque 3. Actividade física e saúde			

Educación Física. 4º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Cráterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ f ▪ g ▪ h ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. ▪ B3.2. Actividade física e saúde. ▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. ▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Demostrar os coñecementos sobre as características que definen as actividades físicas e o enfoque saudable e preventivo que proporcionan á saúde individual e colectiva. ▪ EFB3.1.2. Relacionar a actividade física coa tonificación e flexibilidade, coa compensación de tensións provocadas polas actividades físicas e coas tensións naturais inadecuadas resultantes. ▪ EFB3.1.3. Relacionar a actividade física coa vida sedentaria, co consumo de tabaco e co consumo de bebidas alcohólicas cos seus efectos sobre a condición física e a saúde. ▪ EFB3.1.4. Valorar a importancia dos alimentos e de outros factores para a realización de actividades físicas de diferentes tipos de actividade física.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala. ▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. ▪ 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. ▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Valorar a importancia da implicación das actividades físicas na realización de actividades físicas. ▪ EFB3.2.2. Practicar actividades físicas regulares, sistemáticas e de carácter preventivo para mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. ▪ EFB3.2.3. Aplicar os procedementos para a realización de programas de actividades físicas básicas, cunha orientación preventiva e nun nivel adecuado ás posibilidades. ▪ EFB3.2.4. Valorar a importancia da condición física nas súas relacións coa anatomía, fisioloxía e coa saúde.
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Axustar as actividades físicas ás habilidades específicas requiridas, preservando a súa saúde e tendo en conta as características.

Educación Física. 4º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Cráterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Axusta as súas habilidades específicas en función das condicións condicionantes xeradas polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias e as situacións colectivas. ▪ EFB4.1.3. Adapta a súa progresión ou desprazamento a cambios do medio, procurando a súa seguridade colectiva.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. ▪ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Aplica a acción oportuno e eficaz a accións específicas das accións motrices de oposición, contrariando anticipándose ás accións da persoa adversaria. ▪ EFB4.2.2. Aplica a acción oportuno e eficaz a accións específicas das accións motrices de cooperación, axudando as accións motrices presentes e ás intencións do resto de participante. ▪ EFB4.2.3. Aplica a acción oportuno e eficaz a accións específicas das accións motrices de colaboración-oposición, intercambiando os papeis para a continuidade e para o cumprimento do obxectivo colectivo en situacións vantaxosas para o equipo contrario. ▪ EFB4.2.4. Aplica accións variadas ante accións formuladas e valorando as posibilidades de éxito en relación con outras situacións. ▪ EFB4.2.5. Xustifica as accións tomadas na práctica das actividades e reconece os factores que están implicados. ▪ EFB4.2.6. Argumenta as solucións ou posibles solucións para resolver problemas, valorando as características de cada participante e as condicións presentes no contorno.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ f ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. ▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. ▪ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.1. Compara as actividades físicas e deportivas no contexto da relación coa forma de vida. ▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas e deportivas coa saúde e a calidade de vida.

	f b	B3.6.			Alcanza niveis de resistencia física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	50%	10%				X			
					Coñece e utiliza os métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas.	50%	10%	X						
3	a b g m	B3.1. B4.2.	CMCCT CAA CSIEE	B3.1.	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física	50%	10%				X			
					Aplica os aspectos básicos da técnica nas habilidades atléticas das carreiras.	50%					X			
					Coñece os aspectos técnicos e regulamentarios básicos das probas atléticas das carreiras.	50%	5%	X						
4	a,b .g, m, h i, e, ñ, o.	B1.14 B4.1. B4.2.	CCEC CAA CSIEE	B1.5. B4.1.	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas do Softball	50%	10%					X		
					Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe no Sftball.	50%								
					Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar e expoñer un traballo realizado por parellas sobre o Softball	50%	10%			X				

1º ESO						Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación								
Obxectivos	Contidos	Competencias clave	CritAval	Estándares de aprendizaxe	Grao mín de consec	Peso Cua-lificaci	Instrumentos							
							Proba e s-cr-i-ta	Tr-a-b-a-in-di	Tr-a-b-gr-up	Pro-b-pr-á-ct	Li-s-t-a-c-o-n-t-r	D-i-á-ri-o	E-s-c-a-o-b-s-e	
5	m g a b d	B4.1. B4.4. B4.5.	CAA CSIEE	B4.1. B4.2.	Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas do Fútbol-sala.	50%	15%				X			
					Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe no Fútbol-sala.	50%	5%				X			
					Coñece os aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios básicos do Fútbol-sala.	50%	25%	X						
6	a b g m	B4.1. B4.2.	CSIEE CAA	B4.1.	Realiza os movementos técnicos máis sinxelos das habilidades ximnásticas de suelo.	50%								
					Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida.	50%	10%				X			
					Aplica os aspectos básicos das técnicas das habilidades ximnásticas de suelo.	50%		X						
7	n,a .g, m, l d, ñ,	B2.1.	CCEC	B2.1.	Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	50%	10%						X	

1º ESO						Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación								
Obxectivos	Contidos	Competencias clave	CritAval	Estándares de aprendizaxe	Grao mín de conse c	Peso Cua-lificaci	Instrumentos							
							Pro b a e s-cri-ta	Tr a- b a in di	Tr a b a gr u p o	P r o b a p r á c t i c	L i s- t a c o n- t r o l	D i a- r i o	E s c a l a o b s e r v	
8	m g a b d	B4.1. B4.4. B4.5.	CAA CSIEE	B4.1. B4.2.	Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas do Balonmán.	50%	15%				X			
					Pon en práctica aspectos básicos de organización de ataque e de defensa do Balonmán.	50%	5%				X			
					Coñece os aspectos técnicos, de organización de ataque/defensa e reglamentarios do Balonmán.	50%	25%	X						
9	a b g m	B4.1.	CSIEE CAA	B4.1.	Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos deportes alternativos practicados.	50%	10%						X	
10	a b g m	B4.3.	CCEC CAA	B4.1.	Pon en práctica Xogos de pistas nun entorno natural e utiliza técnicas básicas de progresión. Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos Xogos. Mostra respecto polo contorno natural.	50%	10%			X	X			

A **Unidade Didáctica 1** ten un tratamento transversal, polo tanto terase en conta tanto na 2º avaliación como na 3ª.

2º ESO						Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación								
Obxectivos	Contidos	Competencias clave	CritAval	Estándares de aprendizaxe	Grao mín de conse c	Peso Cua-lificaci	Instrumentos							
							Pro b a e s-cri-ta	Tr a- b a in di vid	Tr a b a gr u p o	P r o b a p r á c t i c	L i s- t a c o n- t r o l	D i a- r i o	E s c a l a o b s e r v	
1	a b g m	B1.1. B1.2. B1.3. B1.4. B4.1.	CSC CMCCT CAA	B1.1. B1.2. B4.1.	Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física e as partes dun quencemento xeral..	50%	5%	X						
					Realiza quecementos e fases finais da sesión seguindo as orientacións dadas.	50%	10%						X	
					Ten hábitos de aseo persoal despois de realizar actividade física.	50%	20%				X			

	<ul style="list-style-type: none"> l ñ 				<ul style="list-style-type: none"> Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade en función dunha canción musical. 	50%											
					<ul style="list-style-type: none"> Expón e defende o traballo elaborado sobre as diferentes posicións que ten que adoptar na formación das estruturas da coreografía de acrosport creada polo o seu grupo. 	50%	1010 10%		X								
7	<ul style="list-style-type: none"> n, a, g, m, l d, ñ, 	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. B2.3. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC 	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade a hora de elaborar unha composición mímica en grupo. Colabora no deseño e na realización dunha danza sinxela inventada por o seu grupo, con apoio de música de percusión utilizando material de reciclaxe. 	50%	10%			X	X						

2º ESO						Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación											
	Obxectivos	Contidos	Competencias clave	CritAval	Estándares de aprendizaxe	Grao mín de consec	Peso Cua-lificaci	Instrumentos									
								Pr ob a e s-c r i-t a	Tr a- b a in di	Tr a b b gr u p	P ro b pr á ct	Li s-t a c o n tr	D ia r i o	E s c a o b s e			
8	<ul style="list-style-type: none"> m g a b d 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. B4.4. B4.5. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. B4.2. 	<ul style="list-style-type: none"> Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas do Baloncesto. 	50%	15%					X					
					<ul style="list-style-type: none"> Pon en práctica aspectos básicos de organización de ataque e de defensa do Baloncesto. 	50%	5%				X						
					<ul style="list-style-type: none"> Coñece os aspectos técnicos, de organización de ataque/defensa e regulamentarios do Baloncesto. 	50%	25%	X									
9	<ul style="list-style-type: none"> a b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE CAA 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. 	<ul style="list-style-type: none"> Executa correctamente os diferentes pasos progresivos para realizar malabares con tres pelotas. Crea as súas propias pelotas para manipular nos malabares. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. 	50%	10%					X					
10	<ul style="list-style-type: none"> a b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.3. 	<ul style="list-style-type: none"> CCEC CAA 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora e pon en práctica Xogos de pistas nun entorno natural utilizando técnicas básicas de progresión. Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos Xogos. Mostra respecto polo contorno natural. 	50%	10%			X	X						

A **Unidade Didáctica 1** ten un tratamento transversal, polo tanto terase en conta tanto na 2º avaliación como na 3ª.

3º ESO					Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación									
Obxectivos	Contidos	Competencias clave	CritAval	Estándares de aprendizaxe	Grao mín de consec	Peso Cua-lificaci	Instrumentos							
							Proba e s-crita	Trab a indi	Trab grup	Pro b prá ct	Li s-ta c o ntr	D i a r i o	E s c a o b s e	
5	a, b, g, m, h, i, e, ñ, o.	B1.14 B4.1. B4.2.	CCEC CAA CSIEE	B1.5. B4.1.	Mellora o seu nivel na execución técnica nos distintos golpes do bádmiton.	50%	15%				X			
					Pon en práctica as actividades propostas polo docente para a mellora dos xestos técnicos/tácticos en función das propias dificultades.	50%	5%				X			
					Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar e expoñer un traballo realizado sobre o Bádmiton.	50%	25%	X						
6	a b g m	B4.1.	CSIEE CAA	B4.1.	Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos deportes alternativos practicados.	50%	10%				X			
7	n, a, g, m, l, d, ñ.	B2.1.	CCEC	B2.1.	Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	50%	10%					X		

3º ESO					Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación									
Obxectivos	Contidos	Competencias clave	CritAval	Estándares de aprendizaxe	Grao mín de consec	Peso Cua-lificaci	Instrumentos							
							Proba e s-crita	Trab a indi	Trab grup	Pro b prá ct	Li s-ta c o ntr	D i a r i o	E s c a o b s e	
8	m g a b d	B4.1. B4.4. B4.5.	CAA CSIEE	B4.1. B4.2.	Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas do Balonmán.	50%	15%				X			
					Pon en práctica aspectos básicos de organización de ataque e de defensa do Balonmán.	50%	5%				X			
					Cofece os aspectos técnicos, de organización de ataque/defensa e regulamentarios do Balonmán.	50%	15%	X						
9	a b g m	B4.1.	CSIEE CAA	B4.1.	Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras do deporte alternativo do Tchoukball.	50%	10%					X		

2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b ▪ h 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. ▪ B3.2. ▪ B3.3. ▪ B3.4. ▪ B3.5. ▪ B3.6. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CMCCT 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. ▪ B3.2. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa activamente nas actividades para a mellora da resistencia, forza e flexibilidade, desde un enfoque saudable. 	50%	10%							X
						<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcanza niveis de resistencia física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. ▪ Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física ▪ Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. 	50%	10%				X		
						<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coñece e utiliza os métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas básicas. ▪ Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. ▪ Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas traballadas. ▪ Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. 	50%	25%	X					
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Axusta a realización das habilidades atléticas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. ▪ Asume as funcións encomendadas na organización da olimpiada atlética. ▪ Verifica a súa colaboración na planificación e posta en práctica da olimpiada atlética coordinada coas accións do resto das persoas implicadas. 	50%	10%					X		
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. ▪ B4.2. ▪ B4.3. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. ▪ B4.2. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplica solucións técnicas variadas o longo da práctica do volei praia ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. ▪ Xustifica as decisións tomadas na práctica do volei praia e recoñece os procesos que están implicados nelas. ▪ Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores presentes na práctica do volei praia, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 	50%	10%					X		

4º ESO					Criterios de cuantificación e instrumentos de avaliación									
Obxectivos	Contidos	Competencias clave	CritAval	Estándares de aprendizaxe	Grao mín de consec	Peso Cua-lifi-caci	Instrumentos							
							Pro-ba-e-s-cr-i-ta	Tr-a-b-a-in-di	Tr-a-b-gr-up	Pro-b-pr-á-ct	Li-s-ta-c-o-n-t-r	D-i-a-r-i-o	E-s-c-a-o-b-s-e	
5	▪	▪ B2.1.	▪ CCEC	▪ B4.1.	▪ Adapta as técnicas de progresión e		10							

8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. ▪ B4.2. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. ▪ B4.2. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Axusta a realización das habilidades dos deportes de raqueta practicados aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. 	50%										
					<ul style="list-style-type: none"> ▪ Axusta a realización das habilidades dos deportes de raqueta practicados aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias. 	50%	20%				X					
					<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas dos deportes de raqueta practicados contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. 	50%										
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ m ▪ n ▪ i ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.9. ▪ B1.13 ▪ B2.1. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CD ▪ CCL ▪ CCEC 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. ▪ B1.6. ▪ B2.1. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas sobre a montaxe dunha coreografía de acosport, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos. ▪ Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras a hora da montaxe dunha coreografía de acosport. ▪ Elabora unha montaxe coreográfica de acosport 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. ▪ Axusta as súas accións á intencionalidade da montaxe dunha coreografía de acosport, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas. ▪ Colabora no deseño e na realización da montaxe dunha coreografía de acosport, achegando e aceptando propostas. 	50%	10%			X	X					
					<ul style="list-style-type: none"> ▪ Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para presentar un traballo sobre o acosport, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. ▪ Expón e defende o traballo elaborado sobre as diferentes posicións que ten que adoptar na formación das estruturas da coreografía de acosport creada polo o seu grupo. 	50%	10%		X							
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ f ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.3. ▪ B4.4. ▪ B4.5. ▪ B4.6. ▪ B1.5 ▪ B1.6 ▪ B1.7. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC ▪ CMCCT 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. ▪ B4.3. ▪ B1.4. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pon en práctica , Xogos de pistas utilizando un mapa e unha brújula, nun entorno natural. ▪ Demostra dominio das técnicas básicas da orientación (manexo da brújula, e a súa manipulación sobre un mapa. ▪ Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos Xogos de orientación. ▪ Realiza de maneira autónoma unha carreira de orientación dentro do recinto escolar. ▪ Mostra respecto polo contorno natural. 	50%	10%			X	X					
					<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. ▪ Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas. ▪ Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. 		20%		X							

A **Unidade Didáctica 1** ten un tratamento transversal, polo tanto terase en conta tanto na 2º avaliación como na 3ª.

O profesor do departamento de Educación Física.

Javier Barreiro Pardo