

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO/NIVEL/CICLO:

EDUCACIÓN FÍSICA

(EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA)

CURSO 2021-2022

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

O departamento de Educación Física do CPPI dos Dices para este curso 2021/2022 é un órgano unipersoal, formado por un único profesor que imparte clase a todos os grupos da ESO:

- César Castro Ramos (xefe de departamento e coordinador E-Dixgal).

1. Distribución de grupos e alumnado por grupo

Etapa	Nivel	Grupo	Alumnado
ESO	1º	A	19
		B	19
	2º	A	28
	3º	A	27
	4º	A	20

2. Horario lectivo dos compoñentes do departamento

	CÉSAR CASTRO RAMOS				
	<i>Luns</i>	<i>Martes</i>	<i>Mércores</i>	<i>Xoves</i>	<i>Venres</i>
1ª Hora (9:00-9:50)					
2ª Hora (9:50-10:40)					
Recreo (10:40-11:00)					
3ª Hora (11:00-11:50)	Reforzo de matemáticas (1º ESO B)	Titoría (1º ESO B)	Reunión de departamento		
4ª Hora (11:50-12:40)	Coordinación E-Dixgal	Titoría nais/pais	EF (4º ESO)	Reforzo de matemáticas (1º ESO A)	Coordinación E-Dixgal
Recreo (12:40-13:00)		Garda	Garda	Garda	Garda
5ª Hora (13:00-13:50)	EF (1º ESO A)	Coordinación E-Dixgal	Garda	EF (1º ESO A)	EF (2º ESO)
6ª Hora (13:50-14:40)	EF (2º ESO)	EF (3º ESO)	EF (1º ESO B)	EF (3º ESO)	Garda
Saída (14:40-14:50)		Garda bus	Garda bus	Garda bus	
7ª Hora (16:40-17:30)	EF (1º ESO B)				
8ª Hora (17:30-18:20)	EF (4º ESO)				
Saída (18:20-18:30)	Garda bus				

RELACIÓN COS ELEMENTOS DO CURRÍCULO

1. Relación cos obxectivos xerais de etapa

A *Lei Orgánica 2/2006, de 3 de maio, de Educación* establece no *artigo 2* que a finalidade da educación secundaria obrigatoria é:

- lograr que o alumnado adquira os elementos básicos da cultura, sobre todo en aspectos humanístico, artístico, científico e tecnolóxico;
- desenvolver e consolidar hábitos de estudo e de traballo;
- preparalo para a incorporación a estudos posteriores e para a súa inserción no mundo laboral; e
- formalos para o exercicio dos seus dereitos e obrigas na vida como cidadáns e cidadás.

Para logralo hai que desenvolver no alumnado as seguintes capacidades:

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás outras persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e 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.
 - *A organización da materia desenvolve estes aspectos, imprescindibles para unha óptima convivencia.*
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
 - *Toda actividade física, independentemente do ámbito de actuación, esixe dos participantes disciplina e traballo importante para lograr os obxectivos previstos.*
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
 - *Son moitas as diferenzas entre mozas e mozos, en ocasións favorables ás primeiras e noutras aos segundos, pero sempre evidentes. Moitas responden a condicionantes xenéticos e/ou biolóxicos. Adaptaremos as propostas ao alumnado xustificando en cada caso a razón do noso proceder.*

- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todo 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.
- O evidente é que a práctica de actividade física e deportiva incide directamente no potencial motor das alumnas e os alumnos, pero tamén ten un papel moi importante no desenvolvemento das capacidades afectivas e de relación social.
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes da información para, adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- Pouco podemos aportar, pero colaboraremos ao propor pequenos traballos de indagación, tanto na internet coma na biblioteca do centro.
- f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas nos diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- Cunha metodoloxía enmarcada na concepción construtiva da aprendizaxe, a resolución de problemas impónse como estilo na interacción co alumnado.
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- A proposta de actividades basearase na resolución de problemas, e este estilo de ensinanza esixe alta implicación do alumnado na súa aprendizaxe.
- h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexos, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- Coa proposta de pequenos traballos de indagación contribuiremos, aínda que de modo marxinal, ao logro deste obxectivo.
- i) Comprender e expresarse en unha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- Neste caso, a nosa contribución límitase ao emprego de certa terminoloxía específica nalgunha das linguas estranxeiras (especialmente a inglesa).
- l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e a historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer homes e mulleres que teñan realizado achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- O deporte forma parte da cultura de todas as sociedades, e corresponde á

Educación Física narrar todo o relativo ás grandes xestas deportivas.

m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporal, e incorporar a Educación Física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

○ Este é o eixo sobre o que se vertebra a materia de Educación Física.

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

○ Co desenvolvemento dos contidos propios do *bloque 2 (actividades físicas artístico-expresivas)* imos contribuír á consecución deste obxectivo.

ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e 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.

○ Os contidos propios do *bloque 4 (os xogos e as actividades deportivas)* contribúen ao logro deste obxectivo. Referímonos, fundamentalmente, aos xogos e deportes tradicionais e populares da comunidade autónoma galega.

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

○ A materia de Educación Física impártese nos idiomas oficiais polo que é evidente que imos contribuír á consecución deste obxectivo.

2. Contribución ao desenvolvemento das competencias clave

A *Recomendación 2006/962/EC*, de 18 de decembro de 2006, do Parlamento Europeo e do Consello define as competencias clave como aquelas que toda persoa precisa para a súa realización e o seu desenvolvemento persoal, así como para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego.

O *artigo 5.7 da Orde ECD/65/2015*, de 21 de xaneiro, sinala que todas as áreas e materias deben contribuír ao desenvolvemento das competencias clave.

A materia de Educación Física contribúe de xeito directo á consecución de catro competencias clave:

4) Competencia de *aprender a aprender* (CAA).

Resolver problemas motrices con autonomía aplicando os novos coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da Educación Física.

A nosa materia ofrece 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 e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre.

5) Competencias *sociais e cívicas* (CSC).

A Educación Física incorpora a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo, así como o respecto aos materiais, á contorna e ás persoas participantes; que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade.

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, significados e interpretacións 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 meta 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 onde o deporte esta ao servizo das persoas e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda e/ou traballo en equipo sexan un referente.

Esta competencia tamén relaciona o dereito de toda a cidadanía á saúde, coa promoción da actividade física no período escolar. A inactividade é un problema importante de saúde pública. A visión dunha mocidade sedentaria, 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.

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

As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. O modo de interactuar con outros e co medio realízase a partir da motricidade de cada quen.

En Educación Física, estas propostas oriéntanse dende tres aspectos: 1) a forma na

que se produce a interacción entre o profesorado e o alumnado, 2) a metodoloxía de traballo na aula, e, 3) as esixencias e retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia á cooperación e participación do alumnado nas propostas que se desenvolven nesta e fóra dela. Inclúe formulacións de autoxestión ou coxestión da sesión ou a 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 exploratorias, máis autónomas, promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Doutra banda, as esixencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou o reto de mellorar o propio nivel de condición física implican situacións nas que o alumnado debe manifestar autosuperación e perseveranza; tamén responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

7) Competencia en *conciencia e expresións culturais* (CCEC).

A contribución da Educación Física a esta competencia cabe analizala en dous planos: o enriquecemento cultural que supón practicar e coñecer as actividades físicas e deportivas, e, a observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

O primeiro suposto implica 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.

O segundo caso supón ensinar a ver e percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, en especial na observación de grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, harmonía, expresividade, plasticidade... son palabras asinables a diversas especialidades e momentos deportivos.

De forma xenérica, contribúe ás demais:

1) Competencia en *comunicación lingüística* (CCL).

Prodúcese de dúas formas diferentes.

A primeira, igual que no resto de 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. Expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen o significado que o corpo lles dá a estes conceptos.

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

O cuantitativo no espacial e temporal, en distancias e traxectorias, está reflectido en moi diversos momentos e actos. O control do tempo, a toma do pulso, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexan habitualmente na nosa materia, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas esixencias da propia práctica.

3) Competencia *dixital* (CD).

Posto que se van usar as TIC's para buscar, analizar e seleccionar información relevante, coa finalidade de elaborar documentos ou traballos propios e adecuados á súa idade, a Educación Física colabora na adquisición desta competencia.

3. *Relación cos bloques de contidos*

Os contidos organízanse ao redor de catro grandes bloques:

- a) *Bloque 1. Contidos comúns*: trata aspectos como a construción dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades propostas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras, posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de ocio activo e de utilización responsable da contorna...
- b) *Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas*: aglutina aos contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, usando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.
- c) *Bloque 3. Actividade física e saúde*: inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar dende a práctica da actividade física.
- d) *Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas*: tamén inclúe todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

Esta distribución busca organizar os contidos atendendo á configuración cíclica da ensinanza da materia, construindo uns coñecementos sobre 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.

Non implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas, adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do alumnado como dos propios contidos.

Segundo o [Decreto 86/2015](#), do 25 de xuño, os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque por curso concretaranse na programación didáctica, de modo que cada centro poida determinalos segundo os recursos materiais e as instalacións de que dispón, ademais das características da contorna. Atendendo a isto, á hora de seleccionar os contidos teremos en conta os seguintes criterios xerais:

- a) [Vinculación cos obxectivos](#): adecuando os obxectivos curriculares ás posibilidades do centro e respecto aos condicionantes socio-culturais da zona.
- b) [Características psicolóxicas do alumnado](#): cabe propoñer aprendizaxes significativas que sexan motivadoras para o alumnado; así como seleccionar contidos que teñan unha evidente utilidade para o alumnado, de forma poida continuar coa práctica deportiva, de forma autónoma, unha vez rematada a vida académica.
- c) [Adecuación ao estado evolutivo](#): intentando respectar ao máximo as características do alumnado, tanto a nivel motor como psicolóxico.
- d) [Atender á estruturación lóxica da materia/contido](#): adecuando o grao de dificultade e intensidade en función da complexidade da tarefa e as posibilidades do alumnado; respectando os principios de continuidade, variedade e progresión; e considerando a formación do profesorado e as posibilidades do centro á hora de seleccionar as actividades.

4. Relación entre os obxectivos xerais de etapa, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe avaliados e competencias clave

Primeiro curso da ESO

Obxectivos xerais	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<i>Bloque 1. Contidos comúns</i>				
b; m; g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da AF.</p> <p>B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</p> <p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p>	<p>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.</p>	EFB1.1.1. Recoñece a estrutura da sesión de AF coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC; CMCCT
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos a realizar.	CSC; CAA
			EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motrices en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC
m; n; a; b; c; d; l; g	<p>B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas AF-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara a súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das AF-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.</p>	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC
			EFB1.2.3. Respecta ás demais persoas dentro da labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC
m; a; c; d; g; l; ñ	B1.7. Posibilidades da contorna próxima como lugar de práctica de AF-deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as AF-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable da contorna próxima.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece a súa contorna próxima para a realización de AF-deportivas.	CSC

	<p>B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.9. AF como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>		<p>EFB1.3.2. Respecta a contorna e a valora como un lugar común para a práctica de AF-deportivas.</p>	CSC
			<p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a AF e o deporte na sociedade actual.</p>	CSC
m; n; g	<p>B1.11. Prevención de riscos nas AF-deportivas e artístico-expresivas.</p> <p>B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación nas AF-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das AF-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supoñer un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p>	CSC; CSIEE
			<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servicios de emerxencia e de protección da súa contorna.</p>	CSIEE
h; i; g; e; b; m; ñ; o	<p>B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para buscar e seleccionar información relacionada coa AF e a saúde.</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as TIC's para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p>	CD; CCL
			<p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa AF ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	CD; CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n; m; b; g; l; d; ñ	<p>B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p>	<p>B2.1. Interpretar e reproducir accións motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.</p>	<p>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</p>	CCEC

	B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC
<i>Bloque 3. Actividade física e saúde</i>				
m; f; b; g	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios da alimentación e da AF saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da AF para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	CMCCT
			EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da CF.	CMCCT; CAA
			EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características das AF para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	CMCCT
m; g; f; b	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas dende un enfoque saudable B3.5. Avaliación da CF saudable e realización de actividades para a mellora desta. B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de AF e na vida cotiá.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables dende a perspectiva da saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas dende un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
			EFB3.2.2. Alcanza niveis de CF saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
			EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das AF como medio de prevención de lesións.	CMCCT; CSIEE
<i>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</i>				
a; b; g; m	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos	B4.1. Resolver situacións motrices individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das AF-deportivas adaptadas propostas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA; CSIEE
			EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	CAA; CSIEE

	deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.		EFB4.1.3. Mellora o nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	CAA; CSIEE
			EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornas non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA; CSIEE
a; b; d; g; m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motrices sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das AF-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas AF-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA; CSIEE

Segundo curso da ESO

Obxectivos xerais	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<i>Bloque 1. Contidos comúns</i>				
b; m; g	B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da AF de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice. B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de AF, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de AF coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC; CMCCT
			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian a realizar, seguindo as orientacións dadas.	CSC; CAA

	sesión.		EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e á AF.	CSC
m; n; a; b; c; d; l; g	<p>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas AF-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara a súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das AF-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación de outras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	EFB1.2.1. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC
			EFB1.2.3. Respecta ás demais persoas dentro da labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC
m; a; c; d; g; l; ñ	<p>B1.6. Posibilidades da contorna próxima como lugar de práctica de AF-deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. AF como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as AF-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable da contorna.</p>	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece a súa contorna próxima para a realización de AF-deportivas.	CSC
			EFB1.3.2. Respecta a contorna e a valora como un lugar común para a práctica de AF-deportivas.	CSC
			EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a AF e o deporte na sociedade actual.	CSC
m; n; g	<p>B1.10. Prevención de riscos nas AF-deportivas e artístico-expresivas, baseadas na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación nas AF-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motrices que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de AF-deportivas axeitadas á súa idade.	CSC; CSIEE
			EFB1.3.2. Respecta a contorna e valóraa como un lugar común para a realización de AF-deportivas.	CSIEE
			EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relativos ao tratamento do corpo, as actividades de lecer, a AF e o deporte na sociedade actual.	CSIEE

h; i; g; e; b; m; ñ; o	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para buscar e seleccionar información relacionada coa AF e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	EFB1.4.1. Identifica as características das AF-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CD; CCL
			EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección da contorna.	CD; CCL
<i>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</i>				
n; m; b; g; l; d; ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.1. Interpretar e producir accións motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos compañeiros e das compañeiras.	CCEC
			EFB2.1.4. Realiza improvisacións de maneira individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
<i>Bloque 3. Actividade física e saúde</i>				
m; f; b; g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas AF-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da AF e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a AF e a práctica deportiva. B3.4. Control da intensidade do esforzo a	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motriz e os mecanismos de control da intensidade da AF, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas AF-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
			EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de AF e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa AF sistemática, e coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT

	<p>través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. AAF e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>		<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para auto avaliar os factores da CF.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.6. Identifica as características que debe ter a AF para ser considerada saudable, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	CMCCT; CAA
m; g; f; b	<p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de AF.</p> <p>B3.10. AF habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis relevantes dende a perspectiva da saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas dende un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p>	CAA
			<p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de CF saudables acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	CAA
			<p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica de AF como medio de prevención de lesións.</p>	CAA; CSIEE
			<p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de AF para a mellora da propia CF saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	CAA
<i>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</i>				
a; b; g; m	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motrices individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das AF-deportivas propostas, en</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p>	CAA; CSIEE
			<p>EFB4.1.2. Auto avalía a súa execución</p>	CAA; CSIEE

	<p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornas.</p>	condicións adaptadas.	de maneira básica con respecto ao modelo técnico formulado.	
a; b; d; g; m	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos máis relevantes.	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA; CSIEE
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA; CSIEE
			EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nas contornas non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo segundo as súas posibilidades.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das AF-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.2. Describe sinxelamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas AF-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións aportadas e a súa aplicabilidade a situacións semellantes.	CAA; CSIEE

Terceiro curso da ESO

Obxectivos xerais	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<i>Bloque 1. Contidos comúns</i>				
b; m; g	<p>B1.1 Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de AF.</p> <p>B1.2 Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</p>	B1.1 Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de AF, en relación coas súas características.	EFB1.1.1 Relaciona a estrutura da sesión de AF coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC; CMCCT
			EFB1.1.2 Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión segundo o contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.	CSC
			EFB1.1.3 Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motrices en función das propias dificultades.	CSC
m; n; a; b; c; d; l; g	<p>B1.3 Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4 Papeis e estereotipos nas AF-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5 Aceptación do propio nivel de execución e do das demais persoas, e disposición positiva cara a súa mellora.</p>	B1.2 Recoñecer as posibilidades das AF-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.	EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			EFB1.2.2 Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC
			EFB1.2.3 Respecta ás demais persoas dentro da labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC
m; a; c; d; g; l; ñ	<p>B1.6 Posibilidades da contorna próxima como lugar de práctica de AF-deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7 Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8 AF como elemento base dos estilos</p>	B1.3 Recoñecer as posibilidades que ofrecen las AF-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable da contorna.	EFB1.3.1 Coñece as posibilidades que ofrece a súa contorna para a realización de AF-deportivas.	CSC
			EFB1.3.2 Respecta a contorna e a valóraa como un lugar común para a realización de AF-deportivas.	CSC
			EFB1.3.3 Analiza criticamente as	CSC

	de vida saudable. B1.9 Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a AF e o deporte no contexto social actual.	
m; n; g	B1.10 Prevención de riscos nas AF-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.	B1.4 Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en AF-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motrices que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1 Identifica as características das AF-deportivas e artístico-expresivas propostas que podan supoñer un elemento de risco para si ou para as demais persoas.	CSIEE; CSC
			EFB1.4.2 Describe os protocolos para activar os servicios de emerxencia e de protección da contorna.	CSIEE
			EFB1.4.3 Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nunha contorna non estable.	CSIEE
h; i; g; e; b; m; ñ; o	B1.13 Tecnoloxías da información e comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa AF e a saúde. B1.14 Elaboración e exposición de documentos no soporte máis idóneo.	B1.5 Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1 Utiliza as tecnoloxías da información e comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de busca, análise e selección de información salientable.	CD; CCL
			EFB1.5.2 Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa AF ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD;CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n; m; b; g; l; d; ñ	B2.1 Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2 Creatividade e improvisación nas	B2.1 Interpretar e producir accións motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, intensidade e tempo.	CCEC
			EFB2.1.2 Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	CCEC

	<p>actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</p> <p>B2.3 Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</p>		<p>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.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.4 Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</p>	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m; f; b; g	<p>B3.1 Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas AF-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2 Efectos sobre a saúde da AF e a alimentación.</p> <p>B3.3 Capacidade de adaptación do organismo ante a AF e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4 Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>B3.5 Control da frecuencia cardíaca cara a mellora dos factores da condición física.</p> <p>B3.6 Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.7 Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</p>	<p>B3.1 Recoñecer os factores que interveñen na acción motriz e os mecanismos de control da intensidade da AF, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.1 Analiza a implicación das capacidades físicas e coordinativas nas AF-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.2 Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de AF, a alimentación e a saúde.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.3 Relaciona as adaptacións orgánicas coa AF sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.4 Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.5 Aplica de forma autónoma procedementos para auto avaliar os factores da CF.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.6 Identifica as características que deben ter as AF para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>	CMCCT; CAA
			<p>B3.8 Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas</p>	<p>B3.2 Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando</p>

	<p>básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.9 Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10 Ergonomía e hixiene postural na práctica de AF.</p> <p>B3.11 Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12 AF habitual e outros hábitos de vida saudables, o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>unha actitude de auto esixencia no seu esforzo.</p>	<p>métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p>	
			<p>EFB3.2.2 Alcanza niveis de condición física acordes ao momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	<p>CAA</p>
			<p>EFB3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das AF como medio de prevención de lesións.</p>	<p>CAA; CSIEE</p>
			<p>EFB3.2.4 Analiza a importancia da práctica habitual de AF para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desa práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	<p>CAA</p>
<i>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</i>				
<p>a; b; g; m</p>	<p>B4.1 Execución e avaliación de habilidades motrices de modo combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3 Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p>	<p>B4.1 Resolver situacións motrices individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das AF-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.1 Aplica aspectos técnicos básicos e habilidades específicas, respectando as regras e normas establecidas.</p>	<p>CAA; CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.2 Auto avalía a súa execución respecto ao modelo técnico formulado.</p>	<p>CAA; CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.3 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</p>	<p>CAA; CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.4 Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, auto esixencia e superación.</p>	<p>CAA; CSIEE</p>
			<p>EFB4.1.5 Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornas non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>CAA; CSIEE</p>

a; b; d; g; m	<p>B4.4 Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas ao deporte colectivo en diversas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5 Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2 Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das AF-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</p>	CAA; CSIEE
			<p>EFB4.2.2 Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas AF-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	CAA; CSIEE
			<p>EFB4.2.3 Discrimina os estímulos necesarios para a toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p>	CAA; CSIEE
			<p>EFB4.2.4 Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións aportadas e a súa aplicabilidade a situacións semellantes.</p>	CAA; CSIEE

Cuarto curso da ESO

Obxectivos xerais	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<i>Bloque 1. Contidos comúns</i>				
b; g; m	<p>B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da AF que se vaia realizar.</p> <p>B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</p>	<p>B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de AF considerando a intensidade dos esforzos.</p>	<p>EFB1.1.1. Analiza a AF principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final dalgunha sesión, de maneira autónoma,</p>	CSC

			acorde co seu nivel de competencia motriz.	
a; b; c; d; g; m	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.	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.	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	CSC
			EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais teña sido coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	CSC
			EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC
a; b; c; d; e; g; m; ñ	B1.4. Valoración das AF, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos adecuados tanto dende o papel de participante como dende o de espectador/a.	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferencias.	CSC
			EFB1.3.2. Valora a AF distinguindo as achegas que cada unha ten dende o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	CSC; CCEC
			EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto dende o papel de participante como dende o de espectador/a.	CSC
a; b; g; m	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de AF-	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de AF, tendo en conta os factores inherentes á actividade e previndo as consecuencias que podan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	CSIEE
			EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de AF.	CSIEE
			EFB1.4.3. Describe os protocolos que	CSIEE

	deportivas. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.		deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de AF-deportivas.	
a; b; c; d; g; m	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.	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando ás demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas aportacións nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	CSC
			EFB1.5.2. Valora e reforza as aportacións enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	CSC
m; a; c; d; g; l; ñ	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas AF-deportivas e as relacionadas coa saúde.	B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á AF e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD; CCL
			EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	CD; CCL
			EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nas contornas apropiadas.	CD; CCL
<i>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</i>				
b; e; g; h; i; m; ñ; o	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Compoñer e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	CCEC
			EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-	CCEC

			expresivas, combinando as compoñentes espaciais, temporais e, no seu caso, de interacción coas demais persoas.	
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, aportando e aceptando propostas.	CCEC
<i>Bloque 3. Actividade física e saúde</i>				
b; f; g; h; m	<p>B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <p>B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</p> <p>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na AF.</p>	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre AF e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir a AF cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	CMCCT
			EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilidade coa compensación dos efectos causados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	CMCCT
			EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na CF e a saúde.	CMCCT
			EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e hidratación para a práctica de diferentes tipos de AF.	CMCCT
b; g; m	<p>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.</p> <p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de maneira autónoma, co fin de mellorar as</p>	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando AF-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grado de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de AF.	CMCCT
			EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma AF co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCCT
			EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de AF a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel	CMCCT

	condicións de saúde e calidade de vida. B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.		adecuado ás súas posibilidades.	
			EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CMCCT
<i>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</i>				
a; b; g; m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das AF-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas contrincantes, os regulamentos e a contorna da práctica.	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas AF-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	CAA; CSIEE
			EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas contrincantes, nas situacións colectivas.	CAA; CSIEE
			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA; CSIEE
a; b; c; d; g; m	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas contrincantes, os regulamentos e a contorna 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.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas AF-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con	CAA; CSIEE

			continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	
			EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	CAA; CSIEE
			EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes na contorna.	CAA; CSIEE
f; g; m	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas AF-deportivas no medio natural. B4.6. Realización de AF e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.	B4.3. Recoñecer o impacto medioambiental, económico e social das AF-deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida e na contorna.	EFB4.3.1. Compara os efectos das AF-deportivas na contorna en relación coa forma de vida nela.	CSC; CMCCT
			EFB4.3.2. Relaciona as AF na natureza coa saúde e a calidade de vida.	CSC; CMCCT
			EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC; CMCCT

5. Concreción do grao mínimo de consecución e dos instrumentos de avaliación para cada estándar de aprendizaxe available

Primeiro curso da ESO

Identificador de estándar	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1	Coñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de EF.	Proba escrita.
EFB1.1.2	Prepara, de forma básica, a parte xeral do quecemento dunha sesión do curso segundo o modelo facilitado.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.1.3	A maior parte das veces, respecta os hábitos de aseo persoal.	Lista de control.
EFB1.2.1	A maior parte das veces, amosa tolerancia e deportividade no papel de participante na iniciación ao floorball.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.2.2	A maior parte das veces, colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas na iniciación ao floorball.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.2.3	A maior parte das veces, respecta aos demais na labor de equipo na iniciación ao floorball, con independencia do seu nivel de destreza.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.3.1	Identifica algunha das posibilidades para a práctica de AF-deportivas na natureza que ofrece a contorna próxima.	Proba escrita.
EFB1.3.2	A maior parte das veces, respecta a contorna.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.3.3	Analiza criticamente os estilos de vida sedentarios no contexto social actual.	Rúbrica.
EFB1.4.1	Identifica as características das AF-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supoñer un elemento de risco relevante para a Covid-19.	Proba escrita.
EFB1.4.2	Coñece os protocolos para activar os servizos de protección contra a Covid-19.	Proba escrita.
EFB1.5.1	Utiliza as TIC's para elaborar os traballos propostos.	Rúbrica.
EFB1.5.2	Expón o traballo sobre os estilos de vida sedentarios no contexto social actual.	Rúbrica.
EFB2.1.1	Practica técnicas propias do mimo.	Proba práctica; rúbrica.
EFB2.1.2	Practica aspectos básicos do aerobic.	Proba práctica; rúbrica.
EFB2.1.3	Practica aspectos básicos do aerobic.	Lista de control; rúbrica.
EFB3.1.1	Coñece a importancia dunha boa alimentación para a saúde.	Lista de control; proba escrita; rúbrica.
EFB3.1.2	Controla a frecuencia cardíaca de xeito manual.	Proba escrita.
EFB3.1.3	Coñece de xeito básico algunha das características das AF para a mellora da CF para ser consideradas saudables.	Proba escrita.
EFB3.2.1	Participa das actividades propostas para a mellora da CF.	Lista de control; rúbrica.
EFB3.2.2	Alcanza, como mínimo, niveis de CF superiores aos da valoración inicial.	Proba práctica.
EFB3.2.3	Case sempre, aplica algún dos fundamentos de hixiene postural na práctica das habilidades ximnásticas básicas.	Proba escrita; rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB4.1.1	Coñece as normas básicas dos concursos de ximnasia artística.	Proba escrita.
EFB4.1.2	Describe dun xeito básico os modelos técnicos das habilidades ximnásticas básicas.	Proba escrita.

EFB4.1.3	Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas propias das habilidades ximnásticas básicas respecto ao da valoración inicial.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.4	Práctica técnicas básicas de orientación con mapa.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.1	Practica os fundamentos técnicos básicos do bádminton.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.2	Práctica aspectos básicos de organización da defensa en bádminton.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.3	Discrimina os estímulos a ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de bádminton, para maximizar o número de intercambios de volante co adversario.	Proba práctica; rúbrica.

Segundo curso da ESO

Identificador de estándar	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1	Recoñece a estrutura dunha sesión de EF.	Proba escrita.
EFB1.1.2	Prepara a parte do quecemento específico dunha sesión do curso, tendo en conta os contidos que se van a realizar.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.1.3	Practica actividades para a mellora das propias habilidades motrices.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.2.1	Case sempre, amosa tolerancia e deportividade no papel de participante na iniciación ao baloncesto.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.2.2	Case sempre, colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas na iniciación ao baloncesto.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.2.3	Case sempre, respecta aos demais na iniciación ao floorball, con independencia do seu nivel de destreza.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.3.1	Identifica algunha das posibilidades para a práctica de AF-deportivas na natureza que ofrece a contorna próxima.	Proba escrita.
EFB1.3.2	Case sempre, respecta a contorna.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.3.3	Analiza criticamente os estilos de vida consumistas no contexto social actual.	Rúbrica.
EFB1.4.1	Identifica as características das AF-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supoñer un elemento de risco relevante para a Covid-19.	Proba escrita.
EFB1.4.2	Cóñece os protocolos para activar os servizos de protección contra a Covid-19.	Proba escrita.
EFB1.4.3	Aplica as medidas de seguridade propias das habilidades ximnásticas avanzadas.	Proba escrita; rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.5.1	Utiliza as TIC's para elaborar os traballos propostos.	Rúbrica.
EFB1.5.2	Expón o traballo sobre os estilos de vida consumistas no contexto social actual.	Rúbrica.
EFB2.1.1	Practica técnicas propias do teatro.	Proba práctica; rúbrica.
EFB2.1.2	Deseña, de xeito básico, unha coreografía de aerobic segundo o modelo facilitado.	Lista de control; proba práctica; rúbrica.
EFB2.1.3	Deseña, de xeito básico, unha coreografía de aerobic segundo o modelo facilitado.	Lista de control; proba práctica; rúbrica.
EFB2.1.4	Practica técnicas propias do teatro.	Proba práctica; rúbrica.
EFB3.1.1	Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas nalgunha das actividades propostas para a mellora da CF.	Proba escrita.

EFB3.1.2	Coñece a necesidade dunha correcta alimentación para a práctica da AF.	Proba escrita.
EFB3.1.3	Coñece algunha das principais adaptacións do organismo á AF sistemática.	Proba escrita.
EFB3.1.4	Modifica a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca.	Lista de control; rúbrica.
EFB3.1.5	Auto avalía con axuda algún dos factores da CF.	Proba práctica; rúbrica.
EFB3.1.6	Coñece algunha das prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	Proba escrita.
EFB3.2.1	Participa na mellora das capacidades físicas básicas.	Lista de control; rúbrica.
EFB3.2.2	Alcanza, como mínimo, niveis de CF superiores aos obtidos no curso anterior.	Proba práctica; rúbrica.
EFB3.2.3	Aplica algún dos fundamentos de hixiene postural na práctica das habilidades ximnásticas avanzadas.	Proba práctica; rúbrica.
EFB3.2.4	Coñece a importancia da práctica habitual de AF para a mellora da propia CF.	Proba escrita.
EFB4.1.1	Coñece as normas básicas das carreiras de orientación.	Proba escrita.
EFB4.1.2	Describe, dun xeito básico, os modelos técnicos das habilidades ximnásticas avanzadas.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.3	Describe, dun xeito básico, os modelos técnicos das habilidades ximnásticas avanzadas.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.4	Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas propias das habilidades ximnásticas avanzadas respecto ao da valoración inicial.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.5	Pon en práctica técnicas básicas de orientación con mapa e compás.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.1	Practica os fundamentos técnicos e tácticos do bádminon.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.2	Pon en práctica aspectos básicos de organización de ataque e de defensa no bádminon.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.3	Discrimina os estímulos a ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de bádminon, para marcar punto.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.4	Valora a oportunidade das solucións aportadas no bádminon.	Proba práctica; rúbrica.

Terceiro curso da ESO

<i>Identificador de estándar</i>	<i>Grao mínimo de consecución</i>	<i>Instrumentos de avaliación</i>
EFB1.1.1	Recoñece a estrutura dunha sesión de EF.	Proba escrita.
EFB1.1.2	Prepara e realiza quecementos de forma autónoma.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.1.3	Prepara e practica actividades para a mellora das habilidades motrices.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.2.1	Mostra tolerancia e deportividade, como participante e espectador/a na iniciación ao voleibol.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.2.2	Participa, activa e responsablemente, nas actividades grupais na iniciación ao voleibol.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.2.3	Respecta aos demais dentro da labor de equipo na iniciación ao voleibol.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.3.1	Coñece algunha das posibilidades que ofrece a súa contorna para a realización de AF-deportivas.	Proba escrita.

EFB1.3.2	Valora a contorna coma un lugar común para practicar AF-deportivas.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.3.3	Identifica estilos de vida positivos e negativos respecto da práctica de AF-deportiva no contexto social actual.	Rúbrica.
EFB1.4.1	Identifica as características das AF-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supoñer un elemento de risco relevante para a Covid-19.	Proba escrita.
EFB1.4.2	Coñece os protocolos para activar os servicios de protección contra a Covid-19.	Proba escrita.
EFB1.4.3	Aplica as medidas de seguridade propias do parkour.	Proba escrita; rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.5.1	Elabora traballos en formato dixital segundo as pautas do profesor/a.	Rúbrica.
EFB1.5.2	Expón os traballos elaborados.	Rúbrica.
EFB2.1.1	Practica técnicas propias do teatro.	Proba práctica; rúbrica.
EFB2.1.2	Deseña unha coreografía de aerobio segundo o modelo facilitado.	Lista de control; proa práctica; rúbrica.
EFB2.1.3	Deseña unha coreografía de aerobio segundo o modelo facilitado.	Lista de control; proa práctica; rúbrica.
EFB2.1.4	Practica técnicas propias do teatro.	Proba práctica; rúbrica.
EFB3.1.1	Identifica a capacidade física dominante nas AF-deportivas.	Proba escrita.
EFB3.1.2	Asocia os tipos de resistencia cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.	Proba escrita.
EFB3.1.3	Coñece os beneficios saudables da práctica sistemática de AF, así como os riscos dunha mal estruturada.	Proba escrita.
EFB3.1.4	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca.	Lista de control; rúbrica.
EFB3.1.5	Auto avalía os factores da condición física.	Proba práctica; rúbrica.
EFB3.1.6	Identifica as características saudables da AF, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas con efectos negativos.	Proba escrita.
EFB3.2.1	Participa activamente na mellora da súa condición física.	Lista de control; rúbrica.
EFB3.2.2	Mellora a súa condición física respecto ao nivel inicial.	Proba práctica; rúbrica.
EFB3.2.3	Aplica os fundamentos de hixiene postural na iniciación ao parkour.	Proba escrita; rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB3.2.4	Valora a importancia da práctica habitual de AF para a mellora da CF.	Proba escrita.
EFB4.1.1	Coñece as normas das carreiras de orientación.	Proba escrita.
EFB4.1.2	Describe os modelos técnicos no parkour.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.3	Describe os modelos técnicos no parkour.	Proba escrita.
EFB4.1.4	Mellora o seu nivel na execución das accións técnicas propias do parkour respecto ao da valoración inicial.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.5	Pon en práctica técnicas de orientación con mapa e compás.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.1	Practica os fundamentos técnicos e tácticos do bádminon.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.2	Pon en práctica sistemas de organización de ataque e de defensa no bádminon.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.3	Discrimina os estímulos determinantes para a consecución do obxectivo no bádminon.	Proba práctica; rúbrica.

EFB4.2.4	Valora a oportunidade das solucións aportadas no bádminton.	Proba práctica; rúbrica.
----------	---	--------------------------

Cuarto curso da ESO

Identificador de estándar	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación
EFB1.1.1	Relaciona a estrutura dunha sesión de EF coa intensidade dos esforzos realizados.	Proba escrita.
EFB1.1.2	Prepara quecementos segundo o contido que se vaia realizar, de forma autónoma.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.1.3	Prepara quecementos segundo o contido que se vaia realizar, de forma autónoma.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.2.1	Asume as funcións encomendadas na realización do traballo de xogos e deportes tradicionais e populares.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.2.2	Verifica o grao de cumprimento das súas funcións na realización do traballo de xogos e deportes tradicionais e populares.	Rúbrica.
EFB1.2.3	Presenta algunha proposta creativa de utilización de materiais no traballo sobre xogos e deportes tradicionais e populares.	Lista de control; rúbrica.
EFB1.3.1	Valora as intervencións das persoas participantes no torneo de bádminton, respectando os niveis de competencia motriz.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.3.2	Valora a utilidade do desenvolvemento dun torneo de bádminton no fomento das relacións coas demais persoas.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.3.3	Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos no desenvolvemento do torneo de bádminton.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.4.1	Coñece as condicións de práctica segura ao respecto da Covid-19.	Proba escrita.
EFB1.4.2	Identifica algunha das lesións máis frecuentes derivadas da práctica de AF.	Proba escrita.
EFB1.4.3	Describe os protocolos que deben seguirse ante unha situación de emerxencia producida pola Covid-19.	Proba escrita.
EFB1.5.1	Fundamenta os seus puntos de vista e as súas aportacións na organización do torneo deportivo de bádminton.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.5.2	Valora e reforza as aportacións enriquecedoras dos outros na organización do torneo deportivo de bádminton.	Rexistro anecdótico; rúbrica.
EFB1.6.1	Procura información sobre a situación actual dos xogos e deportes tradicionais e populares.	Rúbrica.
EFB1.6.2	Utiliza as TIC's para elaborar os traballos propostos.	Rúbrica.
EFB1.6.3	Expón o traballo sobre os xogos e deportes tradicionais e populares.	Rúbrica.
EFB2.1.1	Deseña unha coreografía de acrosport.	Proba práctica; rúbrica.
EFB2.1.2	Deseña unha coreografía de acrosport.	Proba práctica; rúbrica.
EFB2.1.3	Deseña unha coreografía de acrosport.	Proba práctica; rúbrica.
EFB3.1.1	Coñece os beneficios que para a saúde reporta a mellora do nivel de CF a nivel individual e colectivo.	Proba escrita.
EFB3.1.2	Aporta algún exemplo práctico onde o traballo de flexibilidade axude a compensar os efectos causados por actitudes posturais inadecuadas.	Proba escrita.
EFB3.1.3	Coñece os efectos do consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas sobre a CF.	Proba escrita.

EFB3.1.4	Valora a necesidade de alimentos e hidratación na organización do torneo deportivo de bádminton.	Lista de control; rúbrica.
EFB3.2.1	Valora o grao de implicación das capacidades físicas no desenvolvemento da CF.	Proba escrita.
EFB3.2.2	Practica de forma regular, sistemática e autónoma AF co fin de mellorar o nivel de CF.	Lista de control; rúbrica.
EFB3.2.3	Deseña un plan para a mellora da CF.	Rúbrica.
EFB3.2.4	Auto avalía os factores da CF acadando, como mínimo, niveis superiores aos obtidos no curso anterior.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.1	Completa un percorrido superando diversos obstáculos empregando as técnicas do parkour adecuadas.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.2	Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas contrincantes, no voleibol.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.1.3	Completa con éxito unha carreira de orientación coa axuda de mapa e compás.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.1	Participa nun torneo de bádminton, na modalidade de individuais.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.2	Participa nun torneo de bádminton, na modalidade de dobres.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.3	Participa nun torneo de bádminton, na modalidade de dobres.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.4	Participa nun torneo de bádminton, na modalidade de individuais.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.5	Xustifica as decisións tomadas no desenvolvemento dun torneo de bádminton, na modalidade de individuais.	Proba práctica; rúbrica.
EFB4.2.6	Argumenta estratexias básicas para acadar a mellor posición na clasificación do torneo de bádminton, na modalidade de individuais.	Proba escrita.
EFB4.3.1	Analiza os efectos negativos das carreiras de orientación na contorna.	Proba escrita.
EFB4.3.2	Analiza os efectos beneficiosos para a saúde das carreiras de orientación.	Proba escrita.
EFB4.3.3	Respecta a contorna.	Rexistro anecdótico; rúbrica.

SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN

A temporalización representa a adaptación das propostas didácticas ao calendario escolar, coa finalidade de organizar perfecta e adecuadamente cada unha das Unidades Didácticas do curso. Proporciona as pautas para a distribución e/ou ordenación de contidos e actividades a desenvolver na Unidade Didáctica, axustando a actividade de ensinanza e aprendizaxe ao tempo dispoñible.

O cálculo do tempo representa unha acción vital para poder tomar as decisións que comporta resolver a programación. Para calcular o tempo que dedicaremos a cada Unidade é preciso identificar o tempo dispoñible ao longo do curso. Sabendo que se imparten dúas sesións semanais de Educación Física, temos que: *horas anuais de Educación Física nun curso = 2 horas x nº de semanas do curso*.

Esta operación proporciona o tempo teórico de clase, pero raramente se dispón deste total, xa que hai unha serie de factores que fan que este se reduza en parte. Sabendo que o cálculo debe ser o máis realista posible para que a programación se axuste ás verdadeiras posibilidades, procederemos como segue: ás 36 semanas de clase teóricas restaremos tres (unha por trimestre) para imprevistos, multiplicándoas polas horas semanais de Educación Física, e así obtemos $33 \times 2 = 66$ sesións reais. Programaremos, en consecuencia, 22 sesións para cada avaliación. Cabe destacar que a temporalización debe ser interpretada sempre coa máxima flexibilidade e como algo susceptible de modificación e adaptación.

En canto á secuenciación, programaremos Unidades Didácticas de desenvolvemento horizontal e vertical. As primeiras, pola singularidade dos seus contidos, parece máis oportuno traballalas ao longo de todo o curso. Terán presenza en todas as sesións aínda que dun xeito pouco significativo. As outras terán unha incidencia moi destacada na sesión pero dun modo moi puntual, é dicir, desenvolveranse de forma intensiva ao longo dunhas poucas sesións e unha vez rematadas non se volverán a traballar os seus contidos.

Ademais, en cada trimestre dedicaremos a primeira sesión para explicar con detalle os contidos a desenvolver no mesmo, e outras tres para a valoración dos resultados obtidos.

1. Secuenciación e temporalización das Unidades Didácticas

Primeiro curso da ESO

Identificador de Unidade Didáctica	Unidade didáctica	Temporalización	
		Mes	Sesións
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento horizontal</i>			
UDH1	Os bos hábitos, o mellor punto de partida (I).	Todos	Todas
UDH2	Nunca en frío! (I).	Todos	Todas

<i>Unidades didácticas de desenvolvemento vertical</i>			
<i>Primeira avaliación</i>			
UDV1.1	A prevención, clave do éxito (I).	Setembro	3
UDV1.2	Iniciamos o traballo da condición física.	Outubro e novembro	12
UDV1.3	Descubrimos o mimo.	Decembro	3
<i>Segunda avaliación</i>			
UDV2.1	Iniciámonos na ximnasia deportiva.	Xaneiro, febreiro, marzo e abril	6
UDV2.2	Iniciámonos no aerobic.		6
UDV2.3	Iniciámonos no floorball.		6
<i>Terceira avaliación</i>			
UDV3.1	Iniciámonos no bádminton.	Abril e maio	12
UDV3.2	Iniciámonos nas carreiras de orientación.	Maio e xuño	6

Segundo curso da ESO

<i>Identificador de Unidade Didáctica</i>	<i>Unidade didáctica</i>	<i>Temporalización</i>	
		<i>Mes</i>	<i>Sesións</i>
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento horizontal</i>			
UDH1	Os bos hábitos, o mellor punto de partida (II).	Todos	Todas
UDH2	Nunca en frío! (II).	Todos	Todas
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento vertical</i>			
<i>Primeira avaliación</i>			
UDV1.1	A prevención, clave do éxito (II).	Setembro	3
UDV1.2	Familiarizámonos co traballo da condición física.	Outubro e novembro	12
UDV1.3	Descubrimos o teatro.	Decembro	3
<i>Segunda avaliación</i>			
UDV2.1	Progresamos coa ximnasia deportiva.	Xaneiro, febreiro, marzo e abril	6
UDV2.2	Familiarizámonos co aerobic.		6
UDV2.3	Iniciámonos no baloncesto.		6
<i>Terceira avaliación</i>			
UDV3.1	Familiarizámonos co bádminton.	Abril e maio	12
UDV3.2	Familiarizámonos coas carreiras de orientación.	Maio e xuño	6

Terceiro curso da ESO

<i>Identificador de Unidade Didáctica</i>	<i>Unidade didáctica</i>	<i>Temporalización</i>	
		<i>Mes</i>	<i>Sesións</i>
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento horizontal</i>			
UDH1	Os bos hábitos, o mellor punto de partida (III).	Todos	Todas
UDH2	Nunca en frío! (III).	Todos	Todas

<i>Unidades didácticas de desenvolvemento vertical</i>			
<i>Primeira avaliación</i>			
UDV1.1	A prevención, clave do éxito (III).	Setembro	3
UDV1.2	Progresamos co traballo da condición física.	Outubro e novembro	12
UDV1.3	Descubrimos o teatro.	Decembro	3
<i>Segunda avaliación</i>			
UDV2.1	Iniciámonos no parkour.	Xaneiro, febreiro, marzo e abril	6
UDV2.2	Progresamos co aerobio.		6
UDV2.3	Iniciámonos no voleibol.		6
<i>Terceira avaliación</i>			
UDV3.1	Progresamos co bádminon.	Abril e maio	12
UDV3.2	Progresamos coas carreiras de orientación.	Maio e xuño	6

Cuarto curso da ESO

<i>Identificador de Unidade Didáctica</i>	<i>Unidade didáctica</i>	<i>Temporalización</i>	
		<i>Mes</i>	<i>Sesións</i>
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento horizontal</i>			
UDH1	Nunca en frío! (IV).	Todos	Todas
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento vertical</i>			
<i>Primeira avaliación</i>			
UDV1.1	A prevención, clave do éxito (IV).	Setembro	3
UDV1.2	Progresamos co parkour.	Outubro	6
UDV1.3	Deseñamos un plan para a mellora da condición física.	Novembro e decembro	9
<i>Segunda avaliación</i>			
UDV2.1	Iniciámonos no acrosport.	Xaneiro, febreiro, marzo e abril	6
UDV2.2	Organizamos un torneo de bádminon.		6
UDV2.3	Progresamos co voleibol.		6
<i>Terceira avaliación</i>			
UDV3.1	Disputamos un torneo de bádminon.	Abril e maio	8
UDV3.2	Descubrimos os xogos de antes.	Maio	4
UDV3.3	Corre, pero non perdas o Norte.	Maio e xuño	6

METODOLOXÍA

A metodoloxía fai referencia ás decisións que toman profesorado e alumnado no proceso de ensinanza e aprendizaxe. Teñen que ver con aspectos como a selección da materia, o grao de participación do alumno/a e do profesor/a, a organización do grupo, a duración, o ritmo de aprendizaxe, as estratexias de ensinanza, os recursos didácticos...

Os principios didácticos que dirixen as propostas metodolóxicas fan referencia aos seguintes aspectos:

- *aprendizaxe significativa*: ofrece a posibilidade de ir ampliando coñecementos partindo do nivel de coñecementos que posúe cada quen;
- *aprendizaxe construtiva*: os métodos empregados facilitarán a actuación do alumnado para que se sinta partícipe do proceso e lle aporte algo novo;
- *aprendizaxe secuencial e progresiva*: a correcta aplicación das sucesivas fases na aprendizaxe das habilidades específicas e os movementos complexos é o camiño para acadar as mesmas con éxito;
- *diversificación dos métodos de traballo*: na actualidade non se concibe utilizar un único estilo de ensino, cada situación de ensinanza e aprendizaxe esixe a elección dunha metodoloxía específica;
- *aprendizaxe integral e global*: a nosa intervención contemplará tanto a mellora das habilidades motrices coma as aprendizaxes conceptuais e a adquisición de hábitos e actitudes transferibles a outras situacións da vida cotiá; e
- *aprendizaxe individualizada*: é básico respectar o nivel de desenvolvemento do alumnado, así como o ritmo particular de comprensión, análise e execución das tarefas propostas; garantindo, de ser preciso, as adaptacións necesarias para que todos/as poidan acadar o máximo desenvolvemento das súas capacidades.

A metodoloxía está suxeita ás características de alumnado, obxectivos, contidos, recursos... por iso non se define unha metodoloxía única; cada tarefa pode definir un método que mellor se adapte ao tipo de actividade, á tipoloxía de alumnado e ás circunstancias. Con todo, as propostas máis creativas, máis autónomas, máis exploratorias promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Unha EF edificada sobre a base de situacións problema, discusións polémicas, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a propia aprendizaxe e estruturar e organizar a práctica no tempo de lecer. Para isto cabe propoñer tarefas que propicien a resolución de problemas, organizar situacións onde se revelen contradicións,

buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentadas e xulgar o proceso e non so o resultado final.

Con motivo da crise ocasionada pola Covid-19, faise necesario garantir unha paulatina recuperación da vida cotiá e da actividade económica, minimizando o risco que representa a epidemia para a saúde da poboación e evitando que las capacidades do Sistema Nacional de Saúde se poidan desbordar. Isto obríganos a crear contornas escolares saudables e seguras mediante o establecemento de medidas preventivas, colectivas e individuais, que deben adoptarse no inicio do desenvolvemento do curso escolar 2021/2022, tanto polo persoal docente e non docente como polo alumnado e as súas familias, co obxectivo de protexer e previr no máximo posible o risco de contaxio. É por isto que se fai imprescindible ter ben presente esta circunstancia ao tomar as diferentes decisións metodolóxicas.

A flexibilidade, entendida como a necesidade de adaptarse a cada circunstancia específica, é unha das características básicas que debe guiar a metodoloxía; non obstante, é interesante definir unha liña metodolóxica para toda a programación.

Estilos de ensinanza

Dentro do espectro dos estilos de ensinanza empregaranse os máis directivos, como o **mando directo**, con actividades dirixidas a aprendizaxes moi concretas e que precisan dun maior control por parte do/a docente. Doutra banda, a **asignación de tarefas** será moi empregada xa que permite adaptarse á heteroxeneidade da clase, así como ter a todo o alumnado traballando sincronicamente.

Os estilos menos directivos, como o **descubrimiento guiado** ou a **resolución de problemas**, utilizaranse en moitas actividades nas que será o propio alumno ou alumna o/a responsable de construír as súas aprendizaxes, tomando como punto de partida a presentación por parte do/a docente dun obxectivo ou dun material, como no caso de actividades de expresión e/ou comunicación, ou en certos xogos.

O emprego de **tareas definidas**, **seme definidas** e/ou **non definidas** en función dos estándares e das características do alumnado e dos contidos, axudará á variabilidade nos estilos de ensinanza.

Formas de conducir a clase

O alumnado gañará importancia na dinamización da sesión dun modo progresivo. Así pois, inicialmente basearémonos en modos máis **instrutivos** de guiar a clase nos que será o profesorado quen tome a maior parte das decisións, motivando a alumnos e alumnas para a consecución de determinados logros iniciais e reforzando as súas actitudes positivas de aprendizaxe, para evolucionar cara un xeito máis **participativo** no que obxectivos e contidos serán acordados entre profesor/a e alumnos/as.

Método de práctica

Óptase por dar prioridade á práctica **global**, con ou sen polarización da atención, aínda que en momentos puntuais recorreremos ao **analítico**.

Tipo de práctica

A opción dominante será a práctica **concentrada**, é dicir, os contidos semellantes presentaranse sen intervalos e sen incluír outros no tempo que dura a aprendizaxe do anterior. Non obstante, en algún momento tamén se recorre á práctica **distribuída**; os contidos espállanse no tempo intercalados con outros.

1. Outras decisións metodolóxicas

Tempos de práctica

É sabido o escaso tempo dispoñible para desenvolver os contidos da materia, polo que é vital maximizar o tempo de práctica efectiva. Así, a meirande parte das propostas basearanse na práctica masiva.

Formación de grupos

A opción seleccionada é unha estratexia mixta que combine a libre decisión do alumnado coa decisión do profesorado, que propicie situacións de heteroxeneidade ou homoxeneidade segundo nos interese crear situacións de axuda e colaboración na aprendizaxe dentro do grupo, fomentar actitudes de cooperación, buscar a integración do alumnado, traballar situacións de competición en igualdade...

Entre outras, empregarase a organización en **gran grupo** (participación simultánea de todo o alumnado), en **grupo reducido** (división do alumnado en grupos de traballo adaptados ás necesidades e características particulares de cada alumno/a), en **parella** ou **individual** (cada quen ocupa un espazo e non establece relación nin comunicación algunha cos demais).

Espazos de práctica

A ocupación racional do espazo será un aspecto a ter moi en conta nas sesións. Para elo prestaremos especial atención á distribución e colocación do material no espazo de práctica e á información previa que se lle transmita ao alumnado antes de cada actividade.

Con motivo da **COVID-19**, fomentarase a utilización de espazos ao aire libre (patios, zonas verdes...) fronte aos pechados (ximnasiaos e pavillóns), sempre que a climatoloxía o permita.

Recursos materiais e didácticos

Pendente de actualizar o inventario de materiais do departamento.

ACTUACIÓN E PAUTAS PARA UN SUPOSTO CONFINAMIENTO

No suposto de vernos na necesidade de ter que suspender a ensinanza presencial con un, varios ou a totalidade dos alumnos e alumnas como consecuencia de aplicar o *protocolo de actuación da Consellería de Sanidade en materia de Saúde Pública en relación con illamentos e corentenas para a prevención e control da infección por SARS-Co-V-2* publicada por *Orde da Consellería de Sanidade no DOG do 20 de agosto de 2020*, será a educación online a través da aula virtual do centro a fórmula escollida para continuar co proceso de ensino e aprendizaxe. É interesante sinalar que, na materia de Educación Física, a aula virtual é unha ferramenta de uso común; é por iso que o alumnado está totalmente familiarizado co seu uso e funcionamento.

Para abordar este proceso con éxito cabe ter en conta as seguintes consideracións:

- na medida do posible, formarse en educación online;
- contar cunha plataforma educativa que funcione como aula virtual á que o alumnado se poida remitir para atopar os materiais, as actividades, o calendario de entregas... Asemade, debería contar cun espazo dedicado á resolución de dúbidas;
- dedicar tempo a deseñar o curso e crear unha guía de axuda ao alumnado;
- basear a docencia en actividades online que sexan atractivas para o alumando;
- planificar as actividades docentes e establecer horarios;
- manterse en contacto co alumnado e motivalo, para o que é importante atendela de forma individualizada e regular por correo electrónico ou por videochamada;
- realizar realimentación e avaliación continua; e
- non esquecer atender ao alumnado a nivel emocional.

É interesante remarcar que, independentemente da dispoñibilidade de ordenadores e plataformas online, resulta interesante ter un soporte redundante á comunicación online a través de papel para a distribución de contidos e mediante WhatsApp ou teléfono para a realimentación entre educadores e titores (nais e pais). Esta estratexia permite, por un lado, dispor dun *plan B* para os casos en que fallen recursos que xa temos interiorizados como básicos no noso día a día como plataformas educativas online ou conexión a internet, e por outro lado, asegura unha canle de distribución de contidos educativos para aquelas familias con menor poder adquisitivo que non dispoñan de ditos recursos.

Cabe destacar que a Educación Física é unha materia eminentemente práctica, será a través do movemento como o alumnado adquirirá hábitos, técnicas e usos corporais, dende os máis simples aos máis complexos. Como engadido, hai probas irrefutables da función beneficiosa da práctica habitual de actividade física na prevención da enfermidade, como

tratamento complementario para as enfermidades crónicas e no benestar psicolóxico. Manter un bo nivel de actividade física é clave para abordar a conduta sedentaria, así como para mitigar o impacto psicolóxico da posible corentena, para o que resulta imprescindible modificar os programas de actividade física regular ao aire libre e adaptalos ás condicións do fogar, aproveitando o espazo e o material dispoñibles. Non obstante, tendo en conta que os síntomas máis comúns que presenta unha persoa contaxiada pola Covid-19 inclúe a febre, tose seca, disnea, mialxia ou fatiga, todos incompatibles coa práctica de actividade física e deportiva, obríganos a considerar dous escenarios ben diferenciados:

- alumnado confinado por positivo en Covid-19; e
- alumnado confinado sen positivo en Covid-19.

O primeiro, terá a consideración de alumno/a temporalmente lesionado/a, polo que estará exento/a da parte práctica da materia mentres dure esta situación, sendo avaliado/a segundo os criterios xerais que marca a programación para esta tipoloxía de alumnado. No segundo caso, o alumnado deberá desenvolver a materia con normalidade, adaptándose ás novas circunstancias. A avaliación deste alumnado farase tamén segundo o establecido na programación, coa consecuente adaptación dos instrumentos ás novas circunstancias.

1. Alumnado confinado por positivo en Covid-19

Confinamento dun alumno ou alumna

Os días da semana nos que o dito alumno ou alumna teña Educación Física subirase á aula virtual a sesión que desenvolveron os seus compañeiros e compañeiras na aula, así como o traballo substitutivo da parte práctica que, con motivo da enfermidade, non poida realizar. Cabe ter ben presente que o profesorado debe atender aos alumnos e alumnas non confinados, é por isto que a dita información dificilmente se poderá subir á aula virtual nas horas asignadas á materia. É por isto que se recomenda consultar a aula virtual varias veces ao día (ou incluso o día posterior) para comprobar se hai novidades; asumimos o compromiso de colgar esta información canto antes, pero non sempre é posible facelo.

Confinamento dun grupo-aula

Nas horas de Educación Física subirase á aula virtual a sesión adaptada á situación de confinamento proposta aos compañeiros e compañeiras sen positivo en Covid-19, así como o traballo substitutivo da parte práctica que, con motivo da enfermidade, non poida realizar.

Confinamento de todo o centro

Nas horas de Educación Física subirase á aula virtual a sesión adaptada á situación de confinamento proposta aos compañeiros e compañeiras sen positivo en Covid-19, así como o traballo substitutivo da parte práctica que, con motivo da enfermidade, non poida realizar.

2. Supostos para alumnado confinado sen positivo en Covid-19

Confinamento dun alumno ou alumna

Os días da semana nos que o dito alumno ou alumna teña Educación Física subirase á aula virtual a sesión que desenvolveron os seus compañeiros e compañeiras na aula, así como a súa adaptación á situación de confinamento para que el ou ela poida realizala. Cabe ter ben presente que o profesorado debe atender aos alumnos e alumnas non confinados, é por isto que a dita información dificilmente se poderá subir á aula virtual nas horas asignadas á materia. É por isto que se recomenda consultar a aula virtual varias veces ao día (ou incluso o día posterior) para comprobar se hai novidades; asumimos o compromiso de colgar esta información canto antes, pero non sempre é posible facelo.

Confinamento dun grupo-aula

Nas horas de Educación Física subirase á aula virtual a sesión a desenvolver prevista inicialmente así como a súa adaptación á situación de confinamento, para que o alumnado poida realizala.

Confinamento de todo o centro

Nas horas de Educación Física subirase á aula virtual a sesión a desenvolver prevista inicialmente así como a súa adaptación á situación de confinamento, para que o alumnado poida realizala.

AVALIACIÓN

O *Decreto 86/2015*, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da *Ensinanza Secundaria Obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia* establece no artigo 21.3 que o profesorado avaliará tanto as aprendizaxes do alumnado como os procesos de ensino e a súa propia práctica docente, para o que establecerá indicadores de logro nas programacións didácticas.

A avaliación do alumnado basearase na constatación da progresiva adquisición dos estándares de aprendizaxe expresados no programa da materia.

A avaliación do proceso realizarase a partir da análise dos diferentes elementos que interveñen no proceso e dos intercambios que se producen, para determinar cales foron os resultados e empregalos como referencia para verificar si se lograron, e ata que punto, as intencións educativas. En outro caso, debe servir para adoptar as medidas necesarias para poder reconducir a situación e lograr os fins previstos.

A avaliación do proceso de ensino e da práctica docente é unha acción pouco cotiá, aínda sendo unha necesidade que debe contribuír á mellora da acción didáctica. Debe concibirse con criterios positivos e de orientación e estímulo; como un elemento básico da súa formación permanente.

Dende esta perspectiva, a avaliación desemprega dúas funcións básicas:

- *Pedagóxica*: incide na regulación dos elementos do proceso de ensino e aprendizaxe e que ten como finalidade o progresivo axuste pedagóxico.
- *Social*: garante o correcto resultado do proceso de ensino e aprendizaxe. Consiste en verificar ter acadado e ata que punto os obxectivos.

Para Blázquez (1993) as características que definen un modelo de avaliación orientado á toma de decisións son as seguintes: é externa ao proceso educativo, está incardinada no programa, non ten carácter punitivo, busca a aprendizaxe significativa, informa previamente e verifica o proceso.

No proceso de ensino e aprendizaxe hai varios momentos clave que dan senso e orientan a avaliación formativa, e constitúen os mecanismos que permiten a súa regulación: a avaliación inicial, a continua e a final.

1. *Avaliación inicial*

É o punto de partida e faise ao inicio dun proceso de ensinanza e aprendizaxe. A súa principal finalidade é a determinación dos esquemas de coñecemento precisos para os novos contidos de aprendizaxe. Así pois, nos primeiros días do curso vaise realizar unha proba específica para coñecer o grao de dominio dos contidos mínimos que se consideran

imprescindibles para construír sobre eles as novas aprendizaxes.

Para obter esta información empregárase un **instrumento de interrogación** deseñado polo departamento para tal fin. Ademais, na xuntanza de avaliación inicial utilizarase unha **escala de cualificación** coa que se pretende recompilar a maior información posible sobre as peculiaridades de cada alumno/a á hora de construír novas aprendizaxes, así como datos sobre o seu grao de integración no grupo.

Esta avaliación inicial non so facilita coñecemento do grupo como conxunto, tamén información sobre diversos aspectos individuais do alumnado. A partir desta poderemos:

- identificar ao alumnado que precisa unha maior atención ou individualización de estratexias no proceso de ensinanza e aprendizaxe:
- identificar as medidas organizativas a adoptar:
- establecer conclusións sobre as medidas curriculares que se vaian a adoptar, así como sobre os recursos que se van a empregar;
- definir o modo en que se van a avaliar os progresos destes; e
- concretar o modo en que se vai compartir a información sobre cada alumno e alumna co resto de docentes; en especial co titor.

2. Avaliación continua

Formada por todas as comprobacións que se fan ao longo do proceso de ensinanza e aprendizaxe coa finalidade de conducir con éxito ese proceso. Os seus obxectivos son a regulación pedagóxica, a xestión de erros e o reforzo dos éxitos.

Ao longo do curso académico realizarase un mínimo dunha proba obxectiva por Unidade Didáctica, que busca comprobar o grao de competencia acadado polo alumnado na mesma, é dicir, o **resultado** conseguido. Esta información terá un peso do 50% na nota da avaliación. O outro 50% dependerá do **proceso**, entendido como a maneira en que cada alumno/a afronta a consecución dos obxectivos propostos (amosando actitudes de esforzo e superación persoal; participando activamente nos exercicios, xogos e deportes propostos nas sesións; cooperando cos compañeiros/as nas tarefas de clase e axudándose no proceso de aprendizaxe; respectando normas de clase e regras dos xogos e deportes practicados; respectando aos compañeiros/as, ao profesorado e ao material...).

Segundo os aspectos a valorar e o obxectivo, empregáranse diversos instrumentos de avaliación:

- **Instrumentos de experimentación**. Tratan de facer a avaliación o máis obxectiva posible, usando probas onde o suxeito é sometido a un proceso experimental semellante a unha situación de laboratorio. As máis representativas son os test e as probas de execución, onde se compara ao alumnado cun estándar.

- **Instrumentos de observación.** Deséñanse e desenvólvense partindo de situacións reais co alumnado. A subxectividade do observador ten unha especial incidencia pero buscan acercarse o máximo posible á obxectividade na observación dos comportamentos. Os máis útiles son: rexistro anecdótico, listas de control, escalas de cualificación e procedementos de verificación.

O **rexistro anecdótico** consiste na anotación e breve descrición dos feitos que de xeito destacado e non esperado aparecen no transcurso dos procesos de ensinanza e aprendizaxe. É pouco estruturado e escasamente sistemático.

As **listas de control** son frases referidas a condutas, accións... cuxa presenza ou ausencia se verificará mediante unha observación sistemática e metódica.

As **escalas de cualificación** buscan ordenar os comportamentos motores nun nivel dunha escala que pode ter varios, pero sempre con extremos definidos. Un responde á inexistencia do comportamento e o outro á mellor realización. Os niveis poden ser ordinais (non sempre gardan proporción, nin posúen mínimo e máximo), numéricos (sendo os intervalos iguais e con extremos definidos por 0 e 10), gráficos (sitúan o comportamento nun gráfico) ou descritivos (describe condutas especificando os distintos niveis). Un bo exemplo das escalas de cualificación son as **rúbricas**.

Os **procedementos de verificación** rexistran acontecementos que suceden nunha situación real. Parten duns parámetros cuantitativos de medición mais a súa interpretación debe ser cualitativa.

- **Instrumentos de interrogación.** Son aqueles onde o alumnado debe responder a unhas cuestións presentadas en formatos diferentes. Os tradicionais exames escritos ou orais son un claro exemplo desta tipoloxía, pero tamén o son as entrevistas, as probas de elección múltiple...

Son os instrumentos de observación os máis útiles para responder ás esixencias actuais.

Para lograr unha cualificación positiva é preciso cumprir as seguintes condicións:

- obter unha cualificación **media** dun mínimo de 5 puntos nos estándares traballados, tendo presente que esta se redondeará ao enteiro superior a partir das 5 décimas (así pois, unha nota media de 4,5 puntos ou máis décimas redondearase ao 5);
- obter unha cualificación igual ou superior a 5 puntos no **proceso**. No caso de obter unha cualificación inferior, a media da avaliación será de 4 se a nota media real é igual ou superior aos 5 puntos; en outro caso, a media será a nota real; e
- obter unha cualificación igual ou superior a 4 no **resultado**. No suposto de obter unha cualificación inferior, a nota da avaliación será de 4 de ser a nota media real igual ou superior aos 5 puntos; en outro caso, será a nota real a media da avaliación.

En aplicación do sinalado no artigo 21.2 do [Decreto 86/2015](#), do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, onde se indica que a avaliación será **continua**, no suposto de non chegar ao aprobado nunha avaliación, quedará recuperada ao aprobar a seguinte. Neste suposto, a avaliación suspensa pasará a estar aprobada cun 5.

Aqueles alumnos/as que como consecuencia dunha enfermidade e/ou lesión non poidan participar no normal desenvolvemento da sesión, deberán suplir este traballo con outros de carácter teórico-práctico equivalentes. A avaliación destes alumnos/as farase atendendo aos resultados obtidos nestas probas, así como nas de carácter escrito que poidan propoñerse ao resto dos compañeiros e compañeiras. En caso de suspender unha avaliación, aplicarase o criterio de recuperación antes descrito.

2.1. Concreción dos procedementos de avaliación e da contribución á nota para cada UD

Primeiro curso da ESO

Unidade didáctica	Identificador de estándar	Procedemento de avaliación	%
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento horizontal</i>			
UDH1	EFB1.1.3	Lista de control.	10%
	EFB1.3.3; EFB1.5.1.; EFB1.5.2	Rúbrica.	
	EFB3.1.1; EFB3.1.3	Proba escrita.	
UDH2	EFB1.1.1	Proba escrita.	10%
	EFB1.1.2	Lista de control; rúbrica.	
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento vertical</i>			
<i>Primeira avaliación</i>			
UDV1.1	EFB1.4.1; EFB1.4.2	Proba escrita.	5%
	EFB1.5.1	Rúbrica.	
UDV1.2	EFB1.5.1	Rúbrica.	15%
	EFB3.1.2	Lista de control; proba escrita; rúbrica.	
	EFB3.2.1	Lista de control; rúbrica.	
	EFB3.2.2	Proba práctica.	
UDV1.3	EFB2.1.1	Proba escrita.	5%
<i>Segunda avaliación</i>			
UDV2.1	EFB1.5.1	Rúbrica.	10%
	EFB3.2.3	Proba escrita; rexistro anecdótico; rúbrica.	
	EFB4.1.1; EFB4.1.2	Proba escrita.	
	EFB4.1.3	Proba práctica; rúbrica.	
UDV2.2	EFB2.1.2	Proba práctica; rúbrica.	10%
	EFB2.1.3	Lista de control; rúbrica.	

UDV2.3	EFB1.2.1; EFB1.2.3	Rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
	EFB1.2.2	Lista de control; rúbrica.	
<i>Terceira avaliación</i>			
UDV3.1	EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3	Proba práctica; rúbrica.	15%
UDV3.2	EFB1.3.1	Proba escrita.	15%
	EFB1.3.2	Rexistro anecdótico; rúbrica.	
	EFB4.1.4	Proba práctica; rúbrica.	

Segundo curso da ESO

Unidade didáctica	Identificador de estándar	Procedemento de avaliación	%
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento horizontal</i>			
UDH1	EFB1.3.3	Rúbrica.	10%
	EFB1.5.1.; EFB1.5.2	Rúbrica.	
	EFB3.1.2	Proba escrita.	
UDH2	EFB1.1.1	Proba escrita.	10%
	EFB1.1.2; EFB1.1.3	Lista de control; rúbrica.	
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento vertical</i>			
<i>Primeira avaliación</i>			
UDV1.1	EFB1.4.1; EFB1.4.2	Proba escrita.	5%
UDV1.2	EFB1.5.1	Rúbrica.	15%
	EFB3.1.1; EFB3.1.3; EFB3.1.6; EFB3.2.4	Proba escrita.	
	EFB3.1.4; EFB3.2.1	Lista de control; rúbrica.	
	EFB3.1.5; EFB3.2.2	Proba práctica; rúbrica.	
UDV1.3	EFB2.1.1; EFB2.1.4	Proba práctica; rúbrica.	5%
<i>Segunda avaliación</i>			
UDV2.1	EFB1.4.3; EFB3.2.3	Proba escrita; rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
	EFB4.1.2; EFB4.1.3	Proba práctica; rúbrica.	
UDV2.2	EFB1.5.1	Rúbrica.	10%
	EFB2.1.2; EFB2.1.3	Lista de control; proba práctica; rúbrica.	
UDV2.3	EFB1.2.1; EFB1.2.3	Rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
	EFB1.2.2	Lista de control; rúbrica.	
<i>Terceira avaliación</i>			
UDV3.1	EFB1.5.1	Rúbrica.	15%
	EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3	Proba práctica; rúbrica.	
	EFB4.2.4	Proba escrita; rúbrica.	
UDV3.2	EFB1.3.1; EFB4.1.1	Proba escrita.	15%
	EFB1.3.2	Rexistro anecdótico; rúbrica.	
	EFB4.1.5	Proba práctica; rúbrica.	

Terceiro curso da ESO

Unidade didáctica	Identificador de estándar	Procedemento de avaliación	%
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento horizontal</i>			
UDH1	EFB1.3.3	Rúbrica.	10%
	EFB1.3.3	Rúbrica.	
	EFB1.5.1.; EFB1.5.2	Rúbrica.	
	EFB3.1.1; EFB3.1.3	Proba escrita.	
UDH2	EFB1.1.1	Proba escrita.	10%
	EFB1.1.2; EFB1.1.3	Lista de control; rúbrica.	
	EFB1.5.1	Rúbrica.	
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento vertical</i>			
<i>Primeira avaliación</i>			
UDV1.1	EFB1.4.1; EFB1.4.2	Proba escrita.	5%
UDV1.2	EFB1.5.1	Rúbrica.	15%
	EFB3.1.1; EFB3.1.2; EFB3.1.3; EFB3.1.6; EFB3.2.4	Proba escrita.	
	EFB3.1.4; EFB3.2.1	Lista de control; rúbrica.	
	EFB3.1.5; EFB3.2.2	Proba práctica; rúbrica.	
UDV1.3	EFB2.1.1; EFB2.1.4	Proba práctica; rúbrica.	5%
<i>Segunda avaliación</i>			
UDV2.1	EFB1.4.3; EFB3.2.3	Proba escrita; rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
	EFB4.1.1; EFB4.1.3	Proba escrita.	
	EFB4.1.2; EFB4.1.4	Proba práctica; rúbrica.	
UDV2.2	EFB1.5.1	Rúbrica.	10%
	EFB2.1.2; EFB2.1.3	Lista de control; proba práctica; rúbrica.	
UDV2.3	EFB1.2.1; EFB1.2.3	Rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
	EFB1.2.2	Lista de control; rúbrica.	
<i>Terceira avaliación</i>			
UDV3.1	EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3	Proba práctica; rúbrica.	15%
	EFB4.2.4	Proba escrita; rúbrica.	
UDV3.2	EFB1.5.1	Rúbrica.	15%
	EFB1.3.1	Proba escrita.	
	EFB1.3.2	Rexistro anecdótico; rúbrica.	
	EFB4.1.5	Proba práctica; rúbrica.	

Cuarto curso da ESO

Unidade didáctica	Identificador de estándar	Procedemento de avaliación	%
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento horizontal</i>			
UDH1	EFB1.1.1	Proba escrita.	10%
	EFB1.1.2; EFB1.1.3	Lista de control; rúbrica.	
	EFB1.6.2	Rúbrica.	
<i>Unidades didácticas de desenvolvemento vertical</i>			
<i>Primeira avaliación</i>			
UDV1.1	EFB1.4.1; EFB1.4.2; EFB1.4.3	Proba escrita.	5%
UDV1.2	EFB4.1.1	Proba práctica; rúbrica.	10%
UDV1.3	EFB1.6.2; EFB3.2.3	Rúbrica.	15%
	EFB3.1.1; EFB3.1.2; EFB3.1.3; EFB3.2.1	Proba escrita.	
	EFB3.2.2	Lista de control; rúbrica.	
	EFB3.2.4	Proba práctica; rúbrica.	
<i>Segunda avaliación</i>			
UDV2.1	EFB1.6.2	Rúbrica.	10%
	EFB2.1.1; EFB2.1.2; EFB2.1.3	Proba práctica; rúbrica.	
UDV2.2	EFB1.3.1; EFB1.3.2; EFB1.3.3; EFB1.5.1; EFB1.5.2	Rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
	EFB1.6.2	Rúbrica.	
	EFB3.1.4	Proba escrita; rúbrica.	
UDV2.3	EFB4.1.2	Rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
<i>Terceira avaliación</i>			
UDV3.1	EFB1.3.3	Rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
	EFB3.1.4	Lista de control; rúbrica.	
	EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3; EFB4.2.4; EFB4.2.5	Proba práctica; rúbrica.	
	EFB4.2.6	Proba escrita	
UDV3.2	EFB1.2.1	Rexistro anecdótico; rúbrica.	10%
	EFB1.2.2; EFB1.6.1; EFB1.6.2; EFB1.6.3	Rúbrica.	
	EFB1.2.3	Lista de control; rúbrica.	
UDV3.3	EFB4.1.3	Proba práctica; rúbrica.	10%
	EFB4.3.1; EFB4.3.2	Proba escrita.	
	EFB4.3.3	Rexistro anecdótico; rúbrica.	

3. Avaliación final

Realízase sempre ao remate do proceso de ensinanza e aprendizaxe, tendo como finalidade comprobar si se conseguiron, e en que grao, os obxectivos propostos.

Obterá unha avaliación positiva o alumno/a que teña aprobadas as tres avaliacións, sendo a súa cualificación o resultado de calcular a media aritmética desas notas antes de

aplicarlle o redondeo. Unha vez obtida a cualificación final, procederase a facer o redondeo correspondente tendo en conta que se subirá a nota ao enteiro superior a partir das 5 décimas (unha media de 4,5 puntos ou máis decimais redondearase ao 5).

O alumnado que non estea en disposición de obter unha avaliación final favorable na terceira avaliación (que tal e como se recolle na *Orde do 19 de maio de 2021 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2021/22* se celebrará a partir do 6 de xuño de 2022), terá que facer unha proba final. Se consegue superala calcularase a media aritmética entre a nota global do curso e a obtida nesta proba, obtendo deste xeito a súa cualificación final:

- se o resultado do cálculo é igual ou superior a 5 puntos, a cualificación final do alumno/a será o que corresponda despois de realizar o redondeo pertinente;
- se o resultado do cálculo é igual ou inferior a 4,49 puntos, a cualificación final será de 5 puntos.

A proba final de avaliación contemplará unha ou varias probas prácticas, así como unha proba escrita. O contido destas versará sobre o traballado durante o curso e será axustado ás necesidades individuais de cada alumno/a, centrándose unicamente nos estándares non conseguidos e que provocaron o suspenso.

No período comprendido entre a celebración da terceira avaliación e o final de curso:

- co alumnado que teña conseguido unha cualificación positiva na terceira avaliación, faremos actividades de consolidación e ampliación dos contidos traballados ao longo do curso, e;
- con aquel que non obtivera unha avaliación positiva, desenvolveremos actividades de reforzo e repaso encamiñadas a facilitarlles superar a proba final.

4. Recuperación e avaliación de pendentes

O alumnado coa materia de Educación Física pendente terá dúas opcións para a súa recuperación:

- o alumnado cunha actitude positiva cara a materia, que se esforza día a día e vai aprobando o curso vixente, irá validando a parte práctica e unicamente terá que entregar un traballo cos contidos mínimos propios do nivel a recuperar por trimestre. A cualificación final será a media aritmética das notas obtidas nestes traballos, sempre e cando sexa igual ou superior a 5 puntos. Se os traballos trimestrais non chegarán ao 5, pediráselle ao alumno/a en cuestión que os repita indicándolle que cambios debe facer para conseguilo;
- aquel cuxa actitude cara a materia no curso vixente sexa negativa e non vaia aprobando, non poderá validar ningunha parte da materia dos cursos pendentes. En

consecuencia, deberá examinarse de todas as probas escritas e prácticas do nivel ou niveis a recuperar, tendo que superar as tres avaliacións do curso.

O profesor/a ao que corresponda facer a avaliación de pendentos, facilitará un programa de reforzo individualizado adaptado ás necesidades do alumnado.

No caso de ter superado as tres probas de avaliación cunha nota superior ao 5, a cualificación final será a media aritmética destas. No suposto de non superar algunha das dúas primeiras avaliacións, en lugar da proba para a terceira avaliación, terá que facer un exame de carácter global. Cando un alumno/a teña que facer este exame global, estará aprobado se obtén unha nota igual ou superior ao 5 na dita proba. Neste suposto, a cualificación final será igualmente a media aritmética das tres avaliacións tendo en conta que de ser inferior aos 5 puntos, redondearase como mínimo á dita nota.

AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO E DA PRÁCTICA DOCENTE

A avaliación do proceso de ensino e da práctica docente é unha acción pouco cotiá, aínda sendo unha necesidade que debe contribuír á mellora da acción didáctica. Debe concibirse con criterios positivos e de orientación e estímulo; como un elemento básico da formación permanente do profesorado.

1. Indicadores de logro do proceso de ensino

Indicadores de logro	Escala			
	1	2	3	4
1. O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado.				
2. Logrouse crear un conflito cognitivo que favoreceu a aprendizaxe.				
3. Conseguiuse motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado.				
4. Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado.				
5. Contouse coa implicación das familias no traballo do alumnado.				
6. Mantívose un contacto periódico coas familias.				
7. Adoptáronse as medidas curriculares adecuadas para atender ao alumnado con NEAE.				
8. Adoptáronse as medias organizativas adecuadas para atender ao alumnado con NEAE.				
9. Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado.				
10. Utilizáronse distintos instrumentos de avaliación.				
11. Dáselle un peso real á observación do traballo na aula.				
12. Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado.				

2. Indicadores de logro da práctica docente

Indicadores de logro	Escala			
	1	2	3	4
1. Para coñecer as características do alumnado?				
○ Fixen unha avaliación inicial.				
○ Revisei a información dos expedientes do alumnado.				
○ Analicei os resultados da avaliación.				
2. Tiven en conta a diversidade ao organizar a sesión, os grupos...				
3. Din a cada alumno e/ou alumna a explicación que precisaba?				
○ No traballo en gran grupo.				
○ No traballo en pequeno grupo.				
○ No traballo individual.				
4. Ao inicio de cada Unidade Didáctica expliquei ao alumnado?				
○ Que ía avaliar.				
○ Con que frecuencia realizaría a avaliación.				
○ En base a que elementos realizaría a avaliación.				
5. Propuxen tarefas de diferente nivel en cada Unidade e exame?				
6. Utilicei diferentes tipos de proba?				

○ Probas prácticas.				
○ Probas escritas.				
○ Proba orais.				
○ Traballos individuais.				
○ Traballos grupais.				
7. Programei plans de recuperación en función dos resultados?				
8. Valorei a idoneidade das tarefas e dos recursos empregados?				
9. Na metodoloxía empregada:				
○ Utilicei ferramentas TIC.				
○ Propuxen actividades cara a aprendizaxe autónoma.				
○ Din moitas explicacións teóricas.				
10. Os exercicios propostos foron:				
○ Pechados, dirixidos...				
○ Abertos, diversos...				
○ Facilitaron o traballo cooperativo.				
11. En que invertín os 50' da hora lectiva?				
○ Conseguir silencio.				
○ Impartir teoría e explicacións.				
○ Responder preguntas, fomentar a participación...				
○ Observar o traballo do alumnado.				
○ Corrixir de maneira individual.				
12. Os criterios de avaliación están referidos a accións didácticas presentes na sesión.				
13. Para reflectir o desenvolvemento das competencias clave usei un número adecuado de tarefas competenciais.				
14. Os estándares de aprendizaxe tiveron presenza en diferentes actividades.				
15. Existen estándares alonxados dos contidos previstos.				
16. Resulta doado identificar o nivel de desenvolvemento de cada estándar de aprendizaxe.				

AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Ao finalizar cada Unidade Didáctica e no remate de cada trimestre farase unha posta en común valorando os aspectos que se recollen na táboa seguinte, o que facilitará saber que correccións se deberían realizar no próximo curso para mellorar a programación.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Escala</i>			
	1	2	3	4
1. Adecuación do deseño das Unidades Didácticas.				
2. Adecuación da secuenciación e temporalización das Unidades.				
3. O desenvolvemento da programación respondeu á secuenciación e temporalización previstas.				
4. Adecuación da secuenciación dos estándares para cada Unidade.				
5. Adecuación do grao mínimo de consecución de cada estándar.				
6. Asignación a cada estándar do peso na cualificación.				
7. Vinculación do estándar a un ou varios instrumentos de avaliación.				
8. Fixación dunha estratexia metodolóxica común no departamento.				
9. Adecuación dos materiais didácticos empregados.				
10. Adecuación do plan de avaliación inicial deseñado.				
11. Adecuación da proba de avaliación inicial.				
12. Adecuación das pautas xerais para a avaliación continua.				
13. Adecuación dos criterios de recuperación establecidos.				
14. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación final.				
15. Adecuación dos criterios para a avaliación extraordinaria.				
16. Adecuación dos criterios para o seguimento de pendentes.				
17. Adecuación dos criterios para a avaliación de pendentes.				
18. Adecuación das probas de valoración, segundo o valor de cada estándar de aprendizaxe.				
19. Adecuación dos programas de apoio, recuperación... vinculados aos estándares.				
20. Adecuación das medidas específicas de atención ao alumnado con NEAE.				
21. Grao de desenvolvemento das actividades complementarias e extraescolares previstas.				
22. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre os criterios de avaliación, estándares e instrumentos de avaliación.				
23. Adecuación do seguimento e revisión da programación ao longo do curso.				
24. Contribución dende a materia ao desenvolvemento do plan lector de centro.				
25. Grao de integración das TIC no desenvolvemento da materia.				

Observacións:

MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

A Lei Orgánica 8/2013, de 9 de decembro, para a Mellora da Calidade Educativa sinala no artigo 1.e) que un dos principios da educación é a *flexibilidade para adecuar a educación á diversidade de aptitudes, intereses, expectativas e necesidades do alumnado, así como aos cambios que experimentan o alumnado e a sociedade*.

A dita lei regula este concepto no Capítulo I do Título II (equidade da educación), relacionado coa atención á diversidade. Este tipo de necesidades abarca:

- Alumnado con **necesidades educativas especiais**. O que requira, por un tempo ou ao longo da escolarización, apoio e atención educativa específica derivada de discapacidade ou trastorno grave de conduta. A súa escolarización rexerese polo principio de normalización e inclusión, garantindo a non discriminación e a igualdade. Na nosa área, o exemplo máis claro é o do *alumnado con lesión*.
- Alumnado con **altas capacidades intelectuais**. Corresponde á Administración educativa adoptar as medidas precisas para identificar ao alumnado con altas capacidades intelectuais e valorar de xeito temperá as súas necesidades; así como adoptar plans de actuación axeitados a ditas necesidades.
- Alumnado con **integración tardía no sistema educativo**. A Administración garantizará unha escolarización deste alumnado acorde ás súas circunstancias, coñecementos, idade e historial académico, de xeito que se poida incorporar ao curso máis axeitado ás súas características e coñecementos previos, cos apoios oportunos, e así continuar con aproveitamento a súa educación.
- Alumnado con **dificultades específicas de aprendizaxe**. A Administración adoptará as medidas necesarias para identificar a este alumnado, valorando de forma temperá as súas necesidades.

A atención á diversidade enténdese como un conxunto de medidas planificadas para procurar situacións de aprendizaxe que favorezan a socialización e adquisición individual dos coñecementos precisos para desenvolverse e participar na sociedade.

As medidas de atención á diversidade divídense en organizativas e curriculares:

- as **organizativas** refírense ao xeito en que se estruturan os agrupamentos para conseguir a atención á diversidade. Son exemplos destas medidas os tipos de agrupamentos que cada profesor realiza co seu alumnado na aula, as sesións de recuperación e os agrupamentos específicos establecidos como apoio ás aprendizaxes básicas dos alumnos/as con dificultades xeneralizadas de aprendizaxe e os programas de ciclo adaptado (dirixidos ao alumnado con risco manifesto de

- abandono escolar ou con problemas de conduta); e
- as **curriculares** buscan posibilitar desenvolvementos curriculares diferentes segundo as posibilidades e necesidades do alumnado; e van da adecuación do currículo establecido no PCC aos reforzos educativos para atender ás dificultades xurdidas nun momento puntual do proceso ou á ACS (adaptación curricular significativa) para o alumnado con necesidades educativas especiais.

O departamento de Educación Física intenta garantir a atención á diversidade a través dun tratamento dos contidos no que se fomenta a valoración individual do alumnado, xa que temos por principio que cada un debe traballar segundo as súas posibilidades e limitacións. Ademais, habitualmente, explícanse dúas variantes para as tarefas propostas ofrecendo a posibilidade de realizar esta cun nivel de dificultade maior ou inferior ao proposto.

Nomeadamente, no caso de alumnos/as lesionados deseñárase unha alternativa de traballo que se axuste ás súas necesidades e lles permita acadar os obxectivos do curso en igualdade de condicións que o resto de compañeiros/as.

CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS

O artigo 4 do Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da ESO e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia sinala que os temas transversais son: 1) comprensión lectora, expresión oral e escrita, comunicación audiovisual e tecnoloxías da información e da comunicación, emprendemento e educación cívica e constitucional; 2) prevención da violencia; 3) espírito emprendedor e iniciativa empresarial; e 4) seguridade viaria.

O tratamento dos temas transversais non busca engadir un elevado número de contidos específicos, máis ben pretende que os contidos programados nas diversas Unidades Didácticas se impregnen o máximo posible da súa filosofía.

Son estratexias utilizadas moi frecuentemente en Educación Física os xogos con cambios de rol, dinámicas de grupo, situacións con valores en conflito, titoría entre iguais, lecturas relacionadas con valores no campo do exercicio e o deporte... Outro aspecto destacable é o feito de que o traballo da afectividade, a autoestima, a pertenza a un grupo, a iniciativa, o respecto aos demais e ás normas son unha constante. Todo isto contribúe ao desenvolvemento de varios dos temas transversais.

Relacionado coa educación cívica, prestaremos especial atención á adopción de hábitos relacionados coa saúde. É moi importante ter en conta que se estima que unha elevada porcentaxe do alumnado so participa en actividades físicas e deportivas no ámbito escolar, polo que a nosa materia debe ter unha presenza importante para compensar os efectos deste sedentarismo, que é un dos factores de risco con maior incidencia nas enfermidades máis comúns da sociedade actual.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Como consecuencia da situación de alarma xerada pola Covid-19, non se contempla a realización de actividades complementarias e extraescolares neste curso académico.