

# ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. CURSO 2019/2020

CENTRO: CPI PLURILINGÜE JOSÉ GARCÍA GARCÍA  
CURSO: ESO  
MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA. Susana R. Cougil  
DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA  
DATA: 15/05/2020

Instrucións do 27 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento do terceiro trimestre do curso académico 2019/20, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.

## ÍNDICE

- 1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.**
- 2. Avaliación e cualificación.**
- 3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzo, repaso, e no seu caso ampliación)**
- 4. Información e publicidade.**

## 1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

**Establecemos a vinculación entre os estándares e as competencias clave IMPRESCINDIBLES coas que están relacionadas, nesta situación de suspensión das clases presenciais, ademais de agrupalos por curso.**

**Perfil de área.** Conxunto de estándares de aprendizaxe avaliábeles que ten unha área ou materia. Dado que os estándares de aprendizaxe avaliábeles pónense en relación coas competencias, este perfil permitirá identificar aquelas competencias que se desenvolven a través desa área ou materia (art. 5.6 Orde ECD 65/2015). Son a referencia para a programación, a avaliación e o reforzo.

**Perfil competencial:** conxunto de estándares de diferentes áreas ou materias relacionados coa mesma competencia clave e dá lugar ao perfil desa competencia (art 5.7 Orden ECD/65/2015).

### **1. Competencia en Comunicación Lingüística (CCL)**

A aprendizaxe e práctica da Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezan a transmisión de información de maneira eficaz, contribuíndo á súa vez á adquisición do vocabulario propio da área.

En canto a aportación das **aulas bilingües** da E.F.os obxectivos xerais do noso programa bilingüe son:

- Integrar linguas, contidos e experiencias deportivas multiculturales

*Integrate languages, contents and multicultural sports experiences*

- Reforzar o ensino da lingua inglesa a través da área de Educación física.

*Intensify the teaching of the English language throw the subject of physical education (P.E.)*

- Incorporar progresivamente o uso do inglés como lingua de comunicación na área de Educación Física (do 50 ao 100%)

*Incorporate progressively the English as communicative language in the subject of P.E.*

### 1ºESO Comunicación lingüística (CCL)

EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

### 2º ESO Comunicación lingüística (CCL).

EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

### 3º ESO Comunicación lingüística (CCL)

EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

### 4º ESO Comunicación lingüística (CCL).

EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.

EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.

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

A aprendizaxe da Educación Física vai contribuír ao desenvolvemento desta competencia na medida en que contextualiza a resolución de problemas en situacións cotiás. As situacións que expón poden desenvolverse coa realización de cálculos, a utilización de números, interpretando informacións, datos, argumentacións e realizando razoamentos de lóxica matemática sobre orde, secuencias, cantidades, distancias. Ademais, a adquisición de hábitos saudables por medio da práctica física e a posibilidade da súa realización na contorna natural fan da Educación Física un elemento fundamental para o tratamento desta competencia.

### **1ºESO Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía CMCCT**

EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.

EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.

EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

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

EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.

EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.

EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.

EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.

EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.

EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.

EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.

### 3º ESO Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).

EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.

EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.

EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.

EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.

EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.

EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.

EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.

### 4º ESO Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).

EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.

EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.

EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.

EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.

EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.

EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.

EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.

EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.

EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.

EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.

EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.

### **3. Competencia dixital (CD)**

A existencia dun gran número de aplicacións relacionadas coa práctica física vai permitir o uso delas no desenvolvemento e posta en marcha de actividades para desenvolver actividades de aptitude física, físicas e deportivas no medio ambiente, etc.

A Educación Física favorece o desenvolvemento dunha actitude crítica cara ás mensaxes e estereotipos referidos ao corpo e a súa imaxe, procedentes dos medios de comunicación de masas e das redes sociais.

Á súa vez, o uso de aparellos tecnolóxicos para medir diferentes variables asociadas á práctica deportiva e a procura de información a través de medios dixitais, permitirá o desenvolvemento da competencia.

### 1ºESO Competencia dixital (CD)

EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

### 2º ESO Competencia dixital (CD).

EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

### 3º ESO Competencia dixital (CD).

EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

### 4º ESO Competencia dixital (CD).

EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.

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.

## **4. Competencia en Aprender a aprender (CAA)**



Através de Educación Física se inicia aos estudantes na aprendizaxe motora e xéranse as condicións apropiadas para que, cun proceso reflexivo de adquisición de recursos, se acaden progresivamente niveis máis elevados de eficiencia e autonomía na aprendizaxe, de xeito que sexan quen de xestionar a súa propia forma física, capacitándoos tamén para afrontar novos retos de aprendizaxe.

O establecemento de metas alcanzables, cuxa consecución xerará autoconfianza, axudará a fortalecer un equilibrio emocional no alumno que favoreza o desenvolvemento de ferramentas para estimular o pensamento e a planificación e avaliación das súas propias aprendizaxes.

### 1ºESO Aprender a aprender (CAA)

EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.

EFB3.2.1. Inicíase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.

EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.

EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.

EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.

EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.

EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.

EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

## 2º ESO Aprender a aprender (CAA).

EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.

EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.

EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.

EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.

EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.

EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.

EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.

EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

## 3º ESO Aprender a aprender (CAA).

EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.

EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.

EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.

EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.

EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.

#### 4º ESO Aprender a aprender (CAA).

EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.

EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.

EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.

EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.

EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.

EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.

EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.

EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.

EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.

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

As actividades físicas, fundamentalmente as que se realizan de forma colectiva, contribúen ao desenvolvemento de actitudes de integración e respecto, así como a xerar situacións de convivencia, cooperación e solidariedade.

O respecto ás normas e regras do xogo, terán unha transferencia directa cara ao recoñecemento dos códigos de conduta que rexen a convivencia cidadá.

Así mesmo, a resolución de conflitos propios de situacións competitivas axudará a desenvolver aspectos como a negociación ou o diálogo.

Esta área contribuirá á reflexión crítica sobre fenómenos sociais como o deporte- espectáculo que, en ocasións pode xerar situacións de violencia ou contrarias á dignidade humana así como o achegamento ao deporte popular como medio para desenvolver o asociacionismo e as iniciativas cidadás.

## **CSC 1ºESO Competencias sociais e cívicas (CSC)**

EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.

EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.

EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.

EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.

## 2º ESO Competencias sociais e cívicas (CSC).

EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.

EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.

EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.

EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.

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.

EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.

EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.

EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.

### 3º ESO Competencias sociais e cívicas (CSC)

EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.

EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.

EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.

EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.

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.

EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.

EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.

EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.

EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.

### 4º ESO Competencias sociais e cívicas (CSC)

EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.

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.

EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.

EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.

EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.

EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.

EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.

EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.

EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.

EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.

EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.

EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.

## **6. Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)**

Esta materia contribúe a fomentar a autonomía e iniciativa persoal na medida en que se utilizan procedementos que esixen planificar, avaliar distintas posibilidades e tomar decisións. O liderado á hora de contaxiar entusiasmo ou delegar funcións nos compañeiros será a clave á hora de desenvolver actividades de equipo. As situacións deportivas, levarán ao alumno para tomar decisións nas que a asunción de riscos e a aceptación de responsabilidades serán inevitables.

A elaboración de proxectos persoais relacionados coa propia práctica física, a organización e posta en práctica de forma autónoma dunha considerable variedade de actividades desenvolvidas en clase ou a participación en proxectos grupais, son algunhas das situacións que se dan nas clases de Educación Física, nas que o alumnado terá que poñer en xogo todos os seus recursos persoais, de forma que, asumindo responsabilidades, tomando decisións, mostrándose perseverante nas súas accións e superando as dificultades, dea resposta de forma creativa aos retos expostos.

### 1ºESO Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)

EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.

EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.

EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.

EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.

EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.

EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.

EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.



EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

### 2º ESO Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.

EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.

EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.

EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.

EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.

EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.

EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.

EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.

EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

### 3º ESO Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.

EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.

EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.

EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.

EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.

EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.

EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.

EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.

EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.

EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

#### 4º ESO Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.

EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.

EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.

EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.

EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.

EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.

EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.

EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.

EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.

EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.

EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.

EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno

## **7. Conciencia e expresións culturais (CCEC)**

Por medio da Educación Física o alumnado achégase pode explorar e utilizar o seu propio corpo e o seu movemento como medio para a expresión de ideas ou sentimentos de maneira creativa.

Aínda que é innegable o feito de considerar as expresións deportivas e lúdicas como manifestacións da motricidade que forman parte do patrimonio cultural dos pobos, o contido que máis contribúe ao desenvolvemento desta competencia é o da expresión corporal. A danza, a utilización da linguaxe corporal para expresar, as dramatizacións, etc., son algunhas das manifestacións artístico-expresivas que permiten aos nosos alumnos e alumnas coñecer, experimentar e valorar a riqueza cultural dunha sociedade.

### **1ºESO Conciencia e expresións culturais (CCEC)**

EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.

EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.

EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.

EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.

EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.

EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.

EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.

EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

### 2º ESO Conciencia e expresións culturais (CCEC)

EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.

EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.

EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.

EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.

.

### 3º ESO Conciencia e expresións culturais (CCEC)

EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.

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.

EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.

EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.

.

#### 4º ESO Conciencia e expresións culturais (CCEC)

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.

EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.

EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.

## 2. Avaliación e cualificación

<b>Avaliación</b>	<p>Procedementos:</p> <p>Os contemplados para as dúas primeiras avaliacións</p> <p>As probas deseñadas pola docente albergadas na aula virtual de EF para valorar o traballo do alumnado a partir da suspensión das clases presenciais.</p>
	<p>Instrumentos:</p> <p>os das dúas primeiras avaliacións, recollidos na programación inicial e os novos derivados da activación da aula virtual</p> <p>O novos son: asignacións interactivas audiovisuais con preguntas, probas autocalificables, prácticas de técnicas deportivas, mini traballos que deben subir á aula.</p>
<b>Cualificación final</b>	<p>A media das cualificacións das dúas primeiras avaliacións referida aos estándares de aprendizaxe contemplados, e a obtención dun 5 como mínimo nas tarefas da aula virtual para recuperar; e subir ata dous puntos no caso de ter as dúas avaliacións aprobadas e superar con éxito as probas e asignacións da aula virtual con esas novas cualificacións.</p>
<b>Proba extraordinaria de setembro</b>	<p>Os alumnos/as avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba, de poder ser presencial, constará de unha parte teórico-práctica baseada no traballo das competencias e nas indicacións de repaso que fará o profesor ou profesora ao cargo, cos mesmos criterios de cualificación que as probas trimestrais. De non poder ser presencial, o alumnado deberá completar todas as asignacións da aula virtual que se lle indiquen.</p>
<b>Avaliación de materia pendentes</b>	<p>Criterios de avaliación:</p> <p>Os estudantes coa materia pendente do curso anterior terán que facer as tarefas asignadas antes de que remate o mes de maio, aloxadas na aula virtual do curso correspondente.</p>
	<p>Criterios de cualificación:</p> <p>Deberán obter un 5 (un 50% dos estándares correspondentes a ese curso) como mínimo para aprobar.</p>
	<p>Procedementos e instrumentos de avaliación:</p> <p>As probas deseñadas pola docente albergadas na aula virtual de EF.</p> <p>Son: asignacións interactivas audiovisuais con preguntas, probas autocalificables, prácticas de técnicas deportivas</p>

<b>3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)</b>	
<b>Actividades</b>	Asignacións de material audiovisual interactivo con preguntas, probas autocualificables, prácticas de técnicas deportivas, traballos teórico-prácticos, notas informativas, publicacións con propostas para facer actividade física desde a casa, notas informativas, actividades de titoría, etc.
<b>Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade):</b>	Contidos interactivos no que os estudantes visualizan material audiovisual de repaso ou ampliación, moitos feitos pola profesora, no que deben asimilar e resolver cuestións propostas. Entregas de exercicios prácticos en soporte dixital. Seguimento individual através da aula virtual de EF creada en Edmodo desde a primeira semana de confinamento. Feedback persoal de cada tarefa realizada, así como da resolución de dúbidas ou calquera consulta que poida xurdir através das canles que aquí se mencionan. Alertas inmediatas activadas na tableta da profesora de calquera consulta ou tarefa entregada tanto na aula virtual coma no correo. Información básica na web do centro e na aula virtual do centro. Vídeo-conferencias de titoría. Contactos por correo creado para o alumnado e/ou teléfono. Sen conectividade, no caso de darse: teléfono e indicacións persoais de entregas de asignacións.
<b>Materiais e recursos</b>	Web do centro. Aula virtual Edmodo, vídeo-conferencias, correo electrónico, teléfono. Editores de vídeo e audio, Edpuzzle. Ordenador prestado: solicito un, fundiuse a pantalla. Tableta e teléfono propios.

<b>4. Información e publicidade</b>	
<b>Información ao alumnado e ás familias</b>	Consultas na aula virtual, correos, contactos telefónicos, e por vídeo-conferencias dos estudantes de titoría. Servizos de contacto do centro: mensáfono, abalar, teléfono. Feita publicación na páxina web do centro de como acceder á aula virtual, contactar por correo, notas, pendentos, etc.
<b>Publicidade</b>	Feita publicación na páxina web do centro de como acceder á aula virtual, contactar por correo, notas, pendentos, etc.