

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE E.F. - ESO C.P.I. PLURILINGÜE JOSÉ GARCÍA GARCÍA. MENDE, OURENSE

Curso 2021/22

## PROFESORADO

Susana Rodríguez Cougil

Aida Saa González

## MATERIA, FUNCIONES

Educación física, secretaria

Educación física, xefa de departamento

**Concreción para estándares. Educación Física 1º ESO**

Unidade Didáctica	Objetivos de etapa	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	Competencias clave	Tipo de estándar	Grao mínimo de consecución	Tempo realización	Instrumentos de avaliación		
									Proba escrita /oral	Proba práctica	Rexistro de actitudes
<b>1ª AVALIACIÓN</b>											
<b>UNIDADE 1: "Valoramos o quecemento e o exercicio físico"</b>	b	B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.	B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC	conc	50 %	Set, outubro (8 sesións)	X	X	
	m	B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.		EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementsos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.	CMCCT		50 %		X	X	
	g	B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.		EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.	CSC CAA CSC	proc	50 %			X	
	m n a b c d l g	B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación 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	act	50 %				X
				EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para	CSC	act	50 %				X
		B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como									



	m	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 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.	CSIEE  CAA CSIEE	proc/ act	50 %			X	X
	m  n  g	B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	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.	CSIEE	conc	50 %		X		
<b>UNIDADE 3</b> <b>"Estamos sans e en forma"</b>	m	B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	CMCCT	conc	50 %	Nov, decem bro (10 sesións )	X		
	f  b	B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.		EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás	CMCCT	proc	50 %				

	g	B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de auto exigencia no seu esforzo.	marxes de mellora da condición física.	CAA									
				EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	CMCCT	conc/ proc	50 %		X		X			
	m			EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA	proc	50 %				X			
	f			EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA	proc	50 %				X			
		B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CMCCT		80 %					X		
	b				CSIEE									
	h	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde		B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL	proc	50 %		X				
	i				EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre									
	G													
	E													
B														

	m ñ o			temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL	proc	50 %		X		
--	-------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	------	------	--	---	--	--

## 2ª AVALIACIÓN

<b>UNIDADE 4: "Xogamos con destreza. Os malabares"</b>	a b d	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	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.	CAA	proc/ act	50 %	xaneiro , feb ( 9 sesións )		X	X	
	g m	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.			EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE	proc		50 %	X		
	a b	B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE	proc	50 %			X		
	g	B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.			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	proc		50 %		X	
		B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e		EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos	CAA	conc	50 %		X			

	m	orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.		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.	CSIEE  CSIEE CAA	proc/ act	50 %			X	
<b>UNIDADE 5:</b> <b>"Valoramos os nosos xogos tradicionais"</b>	a b g m	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	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	proc	50 %	feb (7 sesións )	X	X	
		B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.		EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	CAA CSIEE	conc	50 %				
		B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.		EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	CAA  CSIEE	proc/ act	50 %			X	
				EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA	conc/ act	50 %		X		X

				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.	CSIEE CAA CSIEE	conc/ act	50 %		X		X
<b>UNIDADE 6: "Descubro actividades de adversario. As pas"</b>	a d	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	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.	CAA	proc/ act	50 %	Marzo (8sesións)		X	X
				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.	CAA CSIEE	proc	50 %			X	
	EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE		proc	50 %		X				
	b	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.									
	g										
	m										
<b>3ª AVALIACIÓN</b>											
<b>UNIDADE 7: "Temos compañeiros e adversarios . O voleibol"</b>	a b	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	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.	CAA CSIEE	proc/ act	50 %	Abril, maio (6 sesións )		X	X



<b>UNIDADE 8:</b> <b>"Temos compañeiros e adversarios II. O baloncesto"</b>	a	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.		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.	CAA CSIEE	proc/ act	50 %			X	X
	b										
	d										
<b>UNIDADE 9:</b> <b>"Facemos técnicas básicas no medio natural"</b>	g	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.		EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE	proc	50 %	Maio (sesións)		X	
	m	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE	proc	50 %			X	
<b>UNIDADE 9:</b> <b>"Facemos técnicas básicas no medio natural"</b>	m	B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.		EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	conc	50 %		X		
	c	B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	act	100 %	Xuño (4 sesións)			
	d	B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.									X

	g l ñ	B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC	conc/ act	50 %		X		
<b>UNIDADE 10:</b> <b>"Seguimos ritmos, comunicámonos sen palabras"</b>	m n a	B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación 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	act	50 %	Xuño (4 sesións )			X
	b c	B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.		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	act	50 %		X		
	d l			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC	act	100 %		X		
	n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC	proc	50 %			X	

	espazo, tempo e intensidade.		EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC	proc	50 %			X	
	B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.			CCEC	proc/ act	100 %				X

## Concreción para estándares. Educación Física 2º ESO

Unidade Didáctica	Obxectivos de etapa	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliáveis	Competencias clave	Tipo de estándar	Grao mínimo de consecución	Temporalización	Instrumentos de avaliación		
									Proba escrita/oral	Proba práctica	Registro de actitudes
<b>1ª AVALIACIÓN</b>											
UNIDADE 1. "As actividades físicas e a saúde . O quecemento"	b m g	B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC	conc	50 %	Setembro, outubro (6 sesións)	X		
				EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CMCCT						
		B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.		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.	CSC CAA	proc	50 %		X	X	
	m f b g	B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplícalos 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 actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT	conc	50 %			X	
UNIDADE 2. "Podo xogar con raquetas"	a b g	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA	proc	100 %	Outubro, novembro (10 sesións)		X	
				B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.							
		B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.		EFB4.1.2. Auto avalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE	conc	50 %		X		

UNID ADE 3. "Estamos en forma - Corre como un atleta"	b	B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CSIEE	co nc	50 %	Novembro decembro (10 sesións)	X		
				EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA	pro c	50 %			X	
	m	B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.		EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC						
	g			EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CMCCT	co nc	50 %		X		
					CSC	co nc/ pro c	50 %		X	X	
	m	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplícalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC	co nc/ pro c	50 %			X	
	f	B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.			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.	CMCCT	co nc	50 %		X	
	b	B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.			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.	CMCCT	co nc	50 %		X	
	g	B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.			EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT	pro c	50 %			X
		B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.			EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para auto avaliar os factores da condición física.	CMCCT	pro c	50 %			X
				EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC	co nc	50 %		X		

h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL	pro c	50 %			X	
	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.		EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos	CAA CCL	pro c	50 %			X	

## 2ª AVALIACIÓN

UNID ADE 4. "Música e expresión: crea a túa propia coreografía"	n m b l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC	pro c	50 %	Xaneiro, febr (12 sesións)	X	X
		B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.		EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC	pro c	50 %			
				B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	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.	CCEC	act			
		EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.			CCEC	pro c	50 %			
	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	act	50 %				
n a b c			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	act	80 %				X
			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro							

	l	B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.	participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC	act	50 %				X
	g	B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.		EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	act	100 %				X
	m										
<b>UNIDADE 5. "Somos un equipo. O baloncesto"</b>	m n a b c d	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC	act	50 %	Feb, Marzo (12 sesións)			X
				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.	CAA	act	50 %				X
	l g			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSIEE	act	100 %				X
	a b d g m	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.  B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. EFB4.2.2. Describe simplificada mente 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.	CAA CSIEE CAA CSIEE CAA	pro c co nc/ pro c co nc/ pro c act	50 % 50 % 50 % 50 % 50 %			X X X X	
<b>3ª AVALIACIÓN</b>											

<b>UNIDADE 6.</b> <b>"Afianzamos o voleibol"</b>	a	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA	proc	50 %	Abril, maio (10 sesións)	X	X		
	b			EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CSIEE							
	d	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cumpren 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	conc/proc	50 %		X			
				EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resaltando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CSIEE	conc/proc	50 %			X		
	m				CAA	act	50 %					
<b>UNIDADE 7.</b> <b>"Preparándonos para facer sendeirismo e acampada"</b>	m	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	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.	CSIEE	conc	50 %	Maio, xuño (8 sesións)	X			
				EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSC							
	g	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.			CSIEE	conc/proc					X	
	h	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.		B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións	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.				proc		50 %	X
	i					CCL						
	g											
	e											
b	B1.1.4. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.		EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a		proc	50 %	X					
								CAA				
m												
ñ												
o												

			e argumentacións destes.	corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CCL						
--	--	--	--------------------------	--------------------------------------------------	-----	--	--	--	--	--	--

### Concreción para estándares. Educación Física 3º ESO

Unidade Didáctica	Obxectivos de etapa	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliábeis	Competencias clave	Tipo de estándar	Grao mínimo de consecución	Temporalización	Instrumentos de avaliación		
									Proba escrita/oral	Proba práctica	Registro de actitudes
<b>1ª AVALIACIÓN</b>											
<b>UNIDADE 1. "Coñezo actividades físicas alternativas: indiaka, disco voador: o ultimate"</b>	m	B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	E1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	CSC	conc/proc	50 %	Setembro, outubro (12 sesións)	X	X	X
	n										
	a										
	b	.B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	E1.2.2. 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	act	80 %	X				
	c		E1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.								
	d	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e	E4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	CAA	proc	50 %				
a	E4.1.2. Auto avalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.							CSIEE	conc	50 %	X
l	b	B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.									

	g	B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.	habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	CAA	conc	50 %		X		
	m			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, auto exixencia e superación.	CSIEE	proc/ act	50 %			X	x
	a	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis	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.	CSIEE	proc	50 %			X	
	b			EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de	CAA	conc/ proc	50 %		X	X	
	d	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	axeitadas en función dos estímulos relevantes.	oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.							
	g			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.	CSIEE	conc/ proc	50 %		X		
				EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA	act	50 %				x
<b>UNIDADE 2.</b>	m	B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.		EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT	conc	50 %		X		
	f	B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.	B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da	EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	CMCCT	conc	50 %		X		
	b	B3.4. Adestramento: intensidade,		EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT	conc	50 %		X		
				EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia				Novembro e			

<b>“Estamos en forma I”</b>	g	volumen e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable	intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.  EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para auto avaliar 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.	CMCCT	proc	80 %	decembro (12sesións)		X	
					CMCCT		50 %			X	
					CMCCT	conc/ act	50 %		X		X
					CSC						
	h  i g  e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.  B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (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.	CD  CCL	proc	50 %			X	
					CD  CCL	proc	50 %			X	

**2ª AVALIACIÓN**

<b>UNIDADE 3.</b> <b>“Estamos en forma II”</b>	b	B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.	B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 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.	CSC	conc	50 %	Xaneiro (6 sesións)	X		
	m	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.			CMCCT	conc/proc	50 %		X	X	
	g				CSC CSC	conc/proc	50 %		X	X	
	m	B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA	act	100 %				X
	f	B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.	actitude de auto exigencia no seu esforzo.	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA	proc	50 %			x	
	b	B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE		50 %				
<b>UNIDADE 4</b> <b>“A</b>	n	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC	proc	50 %	Febreiro, Marzo			X
	m	B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.		EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	CCEC	proc	50 %				
	g										

expresión colectiva: o acrosport”	l	B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.	expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC	act	100 %	(10 sesións)			X
	d			EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	CCEC	proc	50 %				
UNIDADE 5. “Divirtome con actividades físicas pouco habituais. O béisbol adaptado”	a	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.	CAA CSIEE	proc	50 %	Marzo, abril (8 sesións)			X
	b			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.	CAA CSIEE	conc/proc	50 %				
	d	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA	conc	50 %				X
g	EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.			CAA CSIEE	act	50 %					
<b>3ª AVALIACIÓN</b>											
	m	B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC	conc	50 %				X

<b>UNIDADE 6.</b> <b>“Desprázo me e oriéntome no monte”</b>	a	B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.	as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	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.	CSC	act	100 %	Abril (6 sesións)	X	X	X	
	c	B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.										
	d	B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.										
	m	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as	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.	CSC	act	50 %					
	n	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	físico-deportivas e artístico-expresivas,		CSIEE	conc	50 %					X
	g	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	destas e as	EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE	conc	50 %					X
			interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento	EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE	act	100 %				X	
	a	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición,	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.	CAA	proc	50 %				X	
b				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.	CSIEE							
d					CAA	conc/proc	50 %	X	X			

<b>UNIDADE7</b> - “Aprendo a xogar a deportes colectivos I”	g		colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	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.	CSIEE			Maio, xuño (10sesións)			
	m	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.			CAA	conc	50 %			X	
				EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CSIEE						
					CAA CSIEE	act	50 %				X
	h	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información	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.	CD	proc	50 %			X	
	i g e	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CCL						X
b m ñ o				CCL CD	proc	50 %					

**Concreción para estándares. Educación Física 4º ESO**

Unidad e Didáctica	Obxectivos de etapa	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe avaliados	Competencias clave	Tipo de estándar	Grao mínimo de consecución	Temporalización	Instrumentos de avaliación					
									Proba escrita/oral	Proba práctica	Rexistro de actitudes			
<b>1ª AVALIACIÓN</b>														
<b>UNIDADE 1. "Experimentando con actividades físicas alternativas O hóckey adaptado"</b>	a	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	CAA CSIEE	proc	50 %	Set, outubro (12 sesións)						
	b			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.										
	c			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.		EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	CAA CSIEE					50 %		
	d					EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.								
	e			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	CAA CAA	conc	50 %					X		
	g	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións	B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL	proc/ act	50 %						X	X
	m			EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da										

	m ñ o	relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.	valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	CCL	proc	50 %			X		
				EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL	proc	50 %		X			
<b>UNIDADE 2.</b> <b>“Contacto si, risco non: o rugby adaptado”</b> <b>Novembro, decembro (10 sesións)</b>	a	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	CAA	proc	50 %	Nov, dec. (12 sesións)		X		
	b			EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CSIEE CAA	proc	50 %			X		
	g			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CSIEE CAA	proc/ act	50 %			X		
	m				CSIEE							
	a	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	CAA CSIEE	proc	50 %				X	
	b			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	proc	50 %				X	
c												
d												
g												
m												
<b>2ª AVALIACIÓN</b>												
	b	B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.		EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	CSC	conc	50 %		X			

<b>UNIDADE 3. "Pómons en forma"</b>	g	B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	CSC	proc	50 %	Xaneiro, febreiro (12 sesións)			X			
	m	B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.			EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	CSC	proc		50 %			X		
	g				EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	CMCC T	proc		50 %			X		
	h	B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	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.	CMCC T	act	100 %			X				
	m	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.			EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CMCC T	act		80 %		X			
	b	B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.			EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CMCC T	conc		50 %		X			
	g	B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.			EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCC T	proc		50 %				X	
	m	B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.			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.	CMCC T	proc		50 %		X			
					EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CMCC T	act		10 %				X	
b		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	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD	proc/act	50 %		X						
e				CCL										
g	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.		EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.											
h														
i						CD	proc/act	50 %		X				
m														
ñ														
o					CCL									

			máis adecuado.	EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL	proc	50 %		X			
	a	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco 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	proc	100 %			X		
	b	B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE	conc	50 %		X			
	g	B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.		EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	CSIEE	conc	50 %		X			
	m	B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.										
<b>UNIDADE 4.</b> <b>“Música e expresión : os bailes tradicionais e de salón”</b>	a	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	CSC	act	100 %	Febreiro, marzo (12 sesións)			X	
	b			EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	CSC	act	100 %				X	
	c											
	d											
	e											
	g											
	m			EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	CCEC	act	100 %				X	
				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	proc	50 %			X		
	b	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade	EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade								
	d											
	g											
	l											
	m											

	n	sistematización: espazo, tempo e intensidade.	expresiva.	das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	CCEC	proc	50 %			X	
	ñ			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	CCEC	act	100 %				X

### 3ª AVALIACIÓN

UNIDADE 5: "Domino o medio natural: a bicicleta de montaña."	f	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.	B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	CSC	conc	50 %	Abril, maio (8 sesións)	X			
	g	B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.		EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	CMCC T							
	m	B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.		EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCC T	conc	50 %			X		
	a	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	CAA	proc/ act	50 %				X	X
	b			EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CSIEE							
	g		EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA	proc/a ct	50 %			X		X	
m			CSIEE									

UNIDADE 6. "Aprendo a xogar a deportes colectivos II"	a	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.2. 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	proc	50 %	Maio, xuño (8 sesións)	X	X		
	b			EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	CAA	proc	50 %					X
	c			EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	CAA	proc	50 %					
	d			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	CAA	conc	50 %					X
	g			EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	CAA	conc	50 %					X
	m			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.								
	a	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	act	50 %	X	X	X		
	g	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.	CSC	proc	50 %							
	m	EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC	proc	50 %	X						

## A) CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS que require a materia

Traballar de xeito competencial en clase é un cambio metodolóxico importante. Na procura da consolidación e integración dos diferentes estándares por parte do alumnado na área de Educación Física, necesitamos sistematizar o corpus da asignatura. A finalidade da área é acadar os estándares incluídos no currículo básico, desenvolvendo actitudes que levan á reflexión e a análise sobre a contribución da educación física e o deporte para a nosa saúde e ocupación do tempo de lecer.

## B) CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO.

**Os referentes para a avaliación da área serán os criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe, segundo a normativa.**

Tanto na avaliación continua nos diferentes cursos como nas avaliacións finais teremos en conta o grao de dominio das competencias, tendo como referentes os criterios de avaliación e os estándares. Utilizaremos procedementos de avaliación e instrumentos de obtención de datos que ofrezan validez e fiabilidade na identificación das aprendizaxes adquiridas.

Este criterio mantense para os **grupos bilingües**, onde se respectará o currículo establecido.

Para poder avaliar as competencias é necesario elixir, sempre que sexa posible, estratexias e instrumentos para avaliar o alumnado de acordo cos seus desempeños na resolución de problemas que simulen contextos reais, mobilizando os seus coñecementos, destrezas, valores e actitudes.

A avaliación do grao de adquisición das competencias debe estar integrada coa avaliación dos contidos, na medida en que ser competente supón mobilizar os coñecementos, destrezas, actitudes e valores para dar resposta ás situacións formuladas, dotar de funcionalidade as aprendizaxes e aplicar o que se aprende desde unha formulación integradora.

### Criterios de cualificación

Establecese o seguinte **sistema de cualificación para cada trimestre: Se cada estudante acada nos estándares de aprendizaxe avaliados:**

- Menos do 50%: obterá 1, 2,3 ou 4 puntos na avaliación (insuficiente).
- Entre 50% e o 59% obterá 5 puntos (suficiente)
- Entre o 60% e o 69% obterá 6 puntos (ben)
- Entre o 70% e o 89% obterá 7 ou 8 puntos (notable) 32
- Entre o 90% e 100% obterá 9 ou 10 puntos (sobresáinte)

Nos nosos **cadros de concreción de estándares** sinalamos os tipos de estándar.

Unha das razóns de clasificalos é se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica (lesión, indisposición, etc.) e portanto non se poidan traballar os estándares baseados en procedementos, deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión.

No caso de non realizar un 20% de practicas ao longo de cada trimestre, poderase pedir entregar un traballo que verse sobre a unidade didáctica impartida. Para conseguir acadar boa cualificación nos estándares que son marcadamente actitudinais, é importante a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o/a docente e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico. Así mesmo, as tarefas ou responsabilidades que en forma de *roles* os estudantes levan a cabo voluntariamente.

Como xa indicamos nun apartado anterior, no noso rexistro de observación dixital

constarán, entre outros:

- Puntualidade (tanto a entrada como a saída.)
- Aseo persoal. A ducha é obrigatoria (salvo casos excepcionais), así como o cambio da roupa usada na realización da sesión práctica. Este apartado non se levará a cabo mentras as restricións debidas ao COVID-19 se manteñan.
- Traer o material (roupa e calzado axeitado)
- Entregar os traballos nas datas previstas.
- Condutas disruptivas
- Condutas positivas diarias: participar activamente nas clases, realizando as tarefas da sesión, **desenvolvendo o rol que corresponda** (coordinador, amigo do planeta, mediador, experto, responsable do tempo ou do material, etc.) Axudando aos compañeiros a realizar as tarefas, respectando a todos, ao material, ás instalacións, e ao entorno.

*Cada conduta contraria ao bo funcionamento do grupo, condutas disruptivas en xeral, faltas inxustificadas de puntualidade e non traer roupa axeitada, restarán dous puntos na cualificación dos estándares correspondentes o bloque común presentes nas unidades didácticas de cada trimestre.*

*Se un alumno ou alumna copia nunha proba será avaliado cun insuficiente na mesma (usando calquera método ou dispositivo).*