

C.P.I. PADRENDA – CRESPOS

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

CURSO 2016 – 2017

Ana Estévez Costa

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. O CENTRO EDUCATIVO	3
3. O DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	4
4. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS	4
5. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA	6
6. VINCULACIÓN ENTRE OBXECTIVOS, SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DE CADA UN, COMPETENCIAS CLAVE, ELEMENTOS TRANSVERSAIS, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	8
7. UNIDADES DIDÁCTICAS	52
7.1 PRIMEIRO CURSO	52
7.2 SEGUNDO CURSO	57
7.3 TERCEIRO CURSO	63
7.4 CUARTO CURSO	69
8. METODOLOXÍA	74
9. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	75
10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE	78
11. PROGRAMA DE REFORZO PARA A RECUPERACIÓN DA MATERIA PENDENTE DOS CURSOS ANTERIORES	79
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	80
13. APORTACIÓNS AO PLAN T.I.C	80
14. APORTACIÓNS AO PLAN DE CONVIVENCIA	81
15. APORTACIÓNS AO PROXECTO LINGÜÍSTICO	81
16. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS LEXISLATIVAS	81
17. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DO CENTRO	82

1. INTRODUCCIÓN.

O presente documento foi elaborado polo departamento de Educación Física do CPI Padrenda-Crespos. Tenta sentar as bases dunha guía didáctica que axude aos membros do departamento na súa tarefa diaria de organización e aplicación de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe.

A área de Educación Física ten uns contidos moi amplos, que dificilmente se poden levar a cabo na súa totalidade no escaso tempo co que conta esta área na distribución horaria das materias da ESO e no Bacharelato. Unicamente contamos con dúas clases á semana de Educación Física, e debemos ter en conta que para asistir a estas clases os alumnos deben desprazarse a unha instalación deportiva, empregándose parte do tempo da clase de Educación Física en realizar este desprazamento. Hai que ter en conta tamén que os alumnos deben cambiarse de roupa ao principio e ao final da clase, e asearse ao final da mesma, o que resta aínda máis tempo á clase.

Con estas limitacións de tempo, é evidente que a consecución dos obxectivos xerais da área de Educación Física vai ser difícil de conseguir.

Tamén debemos ter en conta que para levar a cabo os contidos do Bloque Temático “Actividades no medio natural” será necesario recorrer a actividades complementarias e extraescolares, xa que pola súa duración e o espazo onde se levan a cabo é imposible realizalas dentro do contexto ordinario dunha clase de Educación Física.

Neste curso académico 2016/2017, a programación do Departamento de Educación Física vaise re-xer en base a lei para a súa concreción. Aplicarase a *Lei orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa (LOMCE)* para os cursos de **1º da ESO, 2º da ESO, 3º da ESO e 4º de ESO**.

En consonancia co que se reflexa no *Real Decreto 86/2015 do 25 de xuño polo que se establece o Currículo para a Ensinanza Secundaria Obrigatoria e Bacharelato en Galicia*, sostemos que a materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a **competencia motriz**, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

2. O CENTRO EDUCATIVO.

O C.P.I. de Padrenda - Crespos atópase situado no Concello de Padrenda e acolle a alumnado deste e do Concello de Deva.

O Centro é dunha liña e impártense as ensinanzas de Educación Infantil, Educación Primaria e Educación Secundaria Obrigatoria.

3. O DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.

O Departamento de Educación Física de Secundaria está conformado polo Profesor de Educación Física de Educación Secundaria, impartindo a materia de Educación Física, en todos os cursos da Etapa de Educación Secundaria, sendo a distribución horaria a seguinte:

MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.			
CURSOS	ALUMNADO	HORAS LECTIVAS	HORARIO
1º E.S.O.	7 alumnos	2 horas	Luns 5ª hora e Mércores 3ª hora
2º E.S.O.	19 alumnos	2 horas	Xoves 5ª hora e Venres 3ª hora
3º E.S.O.	15 alumnos	2 horas	Luns 3ª hora e Martes 5ª hora
4º E.S.O.	8 alumnos	2 horas	Martes 3ª hora e Mércores 5ª hora

4. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

A materia de Educación Física contribúe de xeito directo e claro á consecución de catro competencias clave: competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía; competencias sociais e cívicas; sentido de iniciativa e espírito emprendedor e aprender a aprender. De forma xenérica, contribúe a outras tres: conciencia e expresións culturais; comunicación lingüística e competencia dixital.

Dentro da **competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)**, os aspectos relacionados cos sistemas biolóxicos son os que están máis relacionados coa Educación Física. O funcionamento do noso corpo ao realizar exercicio, a alimentación, a hixiene e a saúde individual e colectiva son os ámbitos que máis se traballan nesta materia. O noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa esixencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

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

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

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

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, interpretacións e significados que xerou esta evolución poden ser moi diverxentes entre si. Por iso, proponse unha Educación Física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz

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

A Educación Física promove de forma singular a consecución do **sentido de iniciativa e o espírito emprendedor (CSIEE)**. As bases da identidade persoal edificanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. E é aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.

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

Doutra banda, as esixencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; debe amosar responsabilidade na súa propia acción, tomando as súas propias decisións.

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da Educación Física. **Aprender a aprender (CAA)** en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal na aula. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia. A Educación Física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha educación física e deportiva sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e xulgar o proceso e o seu resultado final.

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

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

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

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

Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmítense ademais, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais..., que configuran as bases da linguaxe corporal. escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos. A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

A **competencia dixital (CD)** non é un ámbito relevante na Educación Física, xa que o fundamental nesta materia é a acción motriz. Unicamente de xeito ocasional, ao realizar traballos nos que se empreguen as tecnoloxías da información e a comunicación, é cando se contribúe ao desenvolvemento desta competencia.

5. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.

Reflectidos no **Decreto 133/2007 do 5 de Xullo de 2007**, modificando o **Decreto 233/2002 do 6 de Xuño**, os obxectivos xerais de etapa son:

5.1. OBXECTIVOS DE ETAPA

A) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás outras persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos.

B) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

C) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres.

D) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas outras persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos.

E) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.

K) Coñecer o corpo humano e o seu funcionamento, aceptar o propio e o das outras persoas, aprender a coidalo, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos do coidado e saúde corporais e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o ambiente, contribuíndo á súa conservación e mellora.

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

Función de coñecemento; anatómico funcional; estética e expresiva; comunicativa e de relación; hixiénica; agonística; catártica e placentera e de comprensión; en definitiva, a Educación Física recoñece a multiplicidade de funcións, contribuíndo a través delas á consecución dos **OBXECTIVOS XERAIS DA EDUCACIÓN OBRIGATORIA**, polo que debe recoller todo o conxunto de prácticas corporais e non aspectos parciais destas.

As liñas de actuación ou as orientacións cara ás que deben dirixirse as accións educativas concréntanse en:

- Educación Física no coidado do corpo e da saúde.
 - Educación Física para a mellora corporal.
 - Educación Física para a mellora da forma física.
-

- Educación Física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas.
- Educación Física para utilización construtiva do ocio mediante a práctica de actividades recreativas e deportivas individuais e colectivas.

5.2. OBXECTIVOS XERAIS DA MATERIA

Falaremos neste apartado dos obxectivos xerais, posto que os específicos aparecerán posteriormente para cada U.D. e para cada unha das sesións que as compoñen.

Na educación secundaria obrigatoria a área de educación física debe contribuír ao logro dos obxectivos xerais da etapa. Non abonda con desenvolver as capacidades instrumentais e habituarse á práctica continuada de actividades físicas, senón que ademais temos que vincular esa práctica a unha escala de valores, actitudes e normas e ao coñecemento dos efectos que esta ten sobre o desenvolvemento persoal e socializador. A área debe tamén contribuír á consolidación de hábitos, valores e actitudes que favorezan a saúde e un mellor nivel de calidade de vida.

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

- 1º.- Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
 - 2º.- Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
 - 3º.- Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución.
 - 4º.- Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
 - 5º.- Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
 - 6º.- Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
 - 7º.- Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
 - 8º.- Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferenzas de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
 - 9º.- Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
 - 10º.- Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.
-

6. VINCULACIÓN ENTRE OBXECTIVOS, SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN DE CADA UN, COMPETENCIAS CLAVE, ELEMENTOS TRANSVERSAIS, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.

1ª AVALIACIÓN-1º ESO								
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXECT.	CONTIDOS	CRITAVAL	EST-ND. APR-ND.	GRAO CONSECUCCIÓN ESTÁNDAR	COMP T CLAVE	ELE MT TRAN S	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
bm	<ul style="list-style-type: none"> B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria. 	B1.1	EFB1 .1.1. EFB1 .1.2. EFB1 .1.3.	<ul style="list-style-type: none"> Identifica exercicios específicos para as fases de activación e recuperación e a súa repercusión sobre a propia saúde. Propón xogos adecuados a cada fase da sesión. Cumpre as normas de hixiene básicas e emprega a indumentaria axeitada para a práctica. 	CS C CM CC T CA A	CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	<p>VALORACIÓN ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actitude positiva de cara á materia. Aseo diario despois da práctica. Coidado e recollida do material. Utilización de indumentaria deportiva. Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p>	<p>VALORACIÓN ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p>
macdñ	<ul style="list-style-type: none"> B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	B1.3	EFB1 .3.3.	<ul style="list-style-type: none"> Valora os efectos positivos que a práct. dep.ten sobre a persoa. Acepta as características físicas existentes en cada individuo segundo a súa propia biotipología, sen traumas nin rexeitamentos dentro da colectividade. 	CS C	CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	<p>VALORACIÓN PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. Traballos de investigación. Caderno de actividades. Exames orais. 	VALORACIÓN PROBAS PRÁCTICAS: 50%
mg	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	B1.4	EFB1 .4.2.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza de forma satisfactoria as manobras explicadas na unidade didáctica. Demostra de for- 	CSI EE	CL EO E CA TIC E	<p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia 	

				ma correcta a realización dun vendaje funcional en calquera extremidade corporal.		CC C DIE HM PR PC		
h i g	▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B 1. 5	EFB1 .5.1.	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos. 	CD CCL	CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario	

Bloque 3. Actividade física e saúde

O B X C T	CONTIDOS	C R I T. A V A L	ES- TAND. APRE ND.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MPT · CLA VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m f b g	<p>B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</p> <p>▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</p>	B3 .1.	EFB3. 1.1. EFB3. 1.2. EFB3. 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue as capacidades físicas básicas mais directamente relacionadas coa saúde. • Coñece as características positivas da actividade física e da alimentación e os seus efectos sobre a saúde. • Modifica o seu grado de esforzo atendendo á información obtida coa medición da frecuencia cardíaca. 	CM CCT CAA	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <p>→ Actitude positiva de cara á materia.</p> <p>→ Aseo diario despois da práctica.</p> <p>→ Coidado e recollida do material.</p> <p>→ Utilización de indumentaria deportiva.</p> <p>→ Puntualidade na chegada e saída da clase.</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p>	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>
m g f b	▪ B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde	B3 .2.	EFB3. 2.1. EFB3. 2.2. EFB3. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e distingue os diferentes métodos de entrenamiento da Resistencia. 	CAA CM CCT CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC	<p>→ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3</p>	

	<p>un enfoque saudable.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. ▪ B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá. 			<ul style="list-style-type: none"> • Realiza unha secuencia básica de exercicios de Pilates como práctica que fomenta a hixiene postural. • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. 		<p>DIE-HM PRP C</p>	<p>puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda 	
--	---	--	--	--	--	-----------------------------	---	--

2ª AVALIACIÓN

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OBXECT.	CONTIDOS	CRITAVALL	ESTAND. APR. END	GRAO CONSECUCIÓN ESTÁNDAR	COMP. T. CLAVE	ELEMENT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m a b c d i g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	B 1. 2.	<p>EFB 1.2.1</p> <p>EFB 1.2.2</p> <p>EFB 1.2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súas limitacións e as dos seus compañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel. 	CS C	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na entrada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. 	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>
m n g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas ▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	B 1. 4.	<p>EFB 1.4.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demostra responsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. • Valora a importancia do emprego responsable do material. 	CSI EE CS C	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. 	
h i	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.14. Tecnoloxías da in- 	B 1.	<p>EFB 1.5.1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora proxectos con equi- 	CD CC	CL EOE		

g e b m ñ o	formación e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	5.	EFB 1.5.2	pos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos.	L	CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<ul style="list-style-type: none"> → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os con- 	
----------------------------	---	----	--------------	---	---	---	---	--

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

OB XC T.	CONTIDOS	C RI T. AV A L	ES- TAND. APRE ND.	GRAO CON- SECUCIÓN ESTÁNDAR	CO MP T CLA VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
n m b g l ñ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	B 2. 1.	EFB2. 1.2. EFB2. 1.2. EFB2. 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de danzas do mundo. 	CC EC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTIVIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia 	<p>VALORACIÓN DAS ACTIVIDADES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>

							obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

OBXC T.	CONTIDOS	CRIT. AV A L	ES-TAND. APRE ND.	GRAO CONSE-CUCIÓN ES-TÁNDAR	CO MPT . CLA VE	ELE-MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
abgm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. 	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respetas as normas e regras derivadas do reglamento. <ul style="list-style-type: none"> • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. 	CAACSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE-HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidad e na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PRBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non 	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PRBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PRBAS PRÁCTICAS: 50%</p>

a b d g m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnicas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	B 4. 2.	EFB4. 2.1. EFB4. 2.2. EFB4. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. 	CAA CSI EE	<p>CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C</p>	<p>se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Traballos de investigación. ↳ Caderno de actividades. ↳ Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ↳ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ↳ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ↳ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.
-----------------------	---	---------------	---	---	------------------	--	---

3ª AVALIACIÓN

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
O B X	CONTIDOS	C R I T A V A	EST-ND APR ND	GRAO CONSECU- CIÓN ESTÁNDAR	COM P CLA- VE	EL MT TR NS	INSTR. AVAL.	CRIT. CUA- LIF.
m a b c d l g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practica- dos. ▪ B1.4. Papeis e este- reotipos nas acti- vidades físico-de- portivas e artísti- co-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positi- va cara á súa me- llora. 	B 1. 2.	E F B 1.2.1 . E F B 1.2.2 . E F B 1.2.3 .	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballa- do. • Entende as Ha- bilid. Xim. como un xeito de expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xei- to grupal unha re- presentación artís- tica-musical. • Coñece os prin- cipios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece limita- cións propias e alleas e traballa para mellorar. 	CSC	C L E O E C A T I C E C C D I E H M P R P C	<p>VALORACIÓN DAS ACTI- TUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude po- sitiva de cara á materia. → Aseo trala práctica → Coidado e recollida do material. → Emprego de indumentaria deportiva. → Puntualidad e na entrada e saída. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p>	<p>VALO- RAC. DAS ACTI- TUDE S: 20%</p> <p>VALO- RAC. DAS PRO- BAS E TRA- BALLO ES- CRI- TO: 30%</p> <p>VALO- RAC. DAS PRO- BAS PRÁC- TICAS: 50%</p>
m a c d g l ñ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.7. Posibilidades do contorno próxi- mo como lugar de práctica de acti- vidades físico de- portivas e recrea- tivas. ▪ B1.8. Aceptación e respecto das nor- mas para a con- servación do me- dio urbano e natu- ral. 	B 1. 3	E F B 1.3.1 . E F B 1.3.2 .	<ul style="list-style-type: none"> • Participa das actividades propos- tas polo concello como inversión do seu tempo de lecer. • Demostra os coñecementos bá- sicos de respeto e conservación e os aplica para a con- servación do medio urbano e natural. 	CSC	C L E O E C A T I C E C C D I E H M P R P C	<p>Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Traballo de escolma. → Caderno de activids. → Exames orais. 	
m n g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento de- portivo. 	B 1. 4.	E F B 1.4.3 .	<ul style="list-style-type: none"> • Valora a impor- tancia do emprego responsable do material. 	CSIE E	C L E O E C A T I C E C C D I E H M P R P C	<p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos 	

h i g e b m ñ o	<ul style="list-style-type: none"> B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. 	B 1. 5.	EFB 1.5.1 . EFB 1.5.2 . 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos. 	CD CCL	CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase.	
--------------------------------------	--	---------------	--	---	-----------	---	--	--

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas → Exame

OB XC T.	CONTIDOS	CR IT. AV AL	ES- TAND . APRE ND.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MP T. CLA VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos. 	B4. 1.	EFB4. 1.1. EFB4. 1.2. EFB4. 1.3. EFB4. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. Coñece as regras. Respeta as normas e regras derivadas do reglamento. Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. Emprega elementos naturais para orientarse no entorno. 	CA A CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20% VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30% VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%
a b	<ul style="list-style-type: none"> B4.4. Execución de ha- 	B4. 2.	EFB4. 2.1.	<ul style="list-style-type: none"> Controla xestos técnicos 	CA A	CL EOE	VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:	

<p>d g m</p>	<p>bilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>		<p>EFB4.2.2. EFB4.2.3.</p>	<p>básicos do deporte a traballar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. 	<p>CSI EE</p>	<p>CA TIC E CCC DIE- HM PRP C</p>	<p>→ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario</p>	
----------------------	--	--	--------------------------------	--	-------------------	---	---	--

1ª AVALIACIÓN-2º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física

O B X C T	CONTIDOS	C R I T A V A L	EST- ND. APR- ND.	GRAO CONSECU- CIÓN ESTÁNDAR	CO MP T CLA VE	ELE MT TR AN S	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
b g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice.</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	B 1. 1	EFB1 .1.1. EFB1 .1.2. EFB1 .1.3.	<ul style="list-style-type: none"> Identifica exercicios específicos para as fases de activación e recuperación e a súa recuperación sobre a propia saúde. Propón xogos adecuados a cada fase da sesión. Cumpre as normas de hixiene básicas e emprega a indumentaria axeitada para a práctica. 	CS C CM CC T CA A	CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	<p>VALORACIÓN ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actitude positiva de cara á materia. Aseo diario despois da práctica. Coidado e recollida do material. Utilización de indumentaria deportiva. Puntualidade na chegada e saída da clase. 	<p>VALORAC. DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORAC. DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p>
m a c d g i ñ	B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	B 1. 3	EFB1 .3.3.	<ul style="list-style-type: none"> Valora os efectos positivos que a práct. dep.ten sobre a persoa. Acepta as características físicas existentes en cada individuo segundo a súa propia biotipología, sen traumas nin rexeitamentos dentro da colectividade. 	CS C	CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	<p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. Traballos de investigación. Caderno de actividades. Exames orais. 	<p>VALORAC. DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>
B1 g	<p>8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	B 1. 4	EFB1 .4.2.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza de forma satisfactoria as manobras explicadas na unidade didáctica. Demostra de forma correcta a realización dun vendaje funcional en calquera extremidade corporal. Demostra os coñecementos adquiridos na proba teórica da UD. 	CSI EE	CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	<p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción 	

h i g	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	B 1. 5	EFB1 .5.1.	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos. 	CD CCL	CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os	
-------------	--	--------------	---------------	---	-----------	---	---	--

Bloque 3. Actividade física e saúde

OB XC T.	CONTIDOS	C RI T. A V A L	ES- TAND. APRE ND.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MPT · CLA VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m f b g	<p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade</p>	B3 .1.	<p>EFB 3.1.1.</p> <p>EFB 3.2.1. EFB 3.2.2. EFB 3.2.3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue as capacidades físicas básicas mais directamente relacionadas coa saúde. • Coñece as características positivas da actividade física e da alimentación e os seus efectos sobre a saúde. • Modifica o seu grado de esforzo atendendo á información obtida coa medición da frecuencia cardíaca. • Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física. 	CM CCT CAA	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTIVIDADES: → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase.</p> <p>VALORACIÓN DAS PRBAS E TRABALLOS ESCRITOS: → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades.</p>	<p>VALORACIÓN DAS ACTIVIDADES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PRBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PRBAS PRÁCTICAS: 50%</p>

	<p>do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>					<p>→ Exames orais.</p> <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <p>→ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos.</p> <p>→ Valoración da práctica: mediante un diario de clase.</p> <p>→ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.</p>	
m g f b		B3 .2.		<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e distingue os diferentes métodos de entrenamiento da Resistencia. • Realiza unha secuencia básica de exercicios de Pilates como práctica que fomenta a hixiene postural. 	CAA CM CCT CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	
	<p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. 			

<p>ble e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--

2ª AVALIACIÓN

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física

OBXECT.	CONTIDOS	CRITAVAL	ESTAND. APREND	GRAO CONSECUCIÓN ESTÁNDAR	COMP T CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m a b c d i g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	B 1. 2.	<p>EFB 1.2.1</p> <p>EFB 1.2.2</p> <p>EFB 1.2.3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súas limitacións e as dos seus compañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel. 	CS C	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na entrada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PRBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. 	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PRBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PRBAS PRÁCTICAS: 50%</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas ▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 		B 1. 4.	EFB 1.4.1			<ul style="list-style-type: none"> • Demostra responsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. • Valora a importancia do emprego responsable do material. 	CSI EE CS C
h	▪ B1.14. Tecno-	B	EFB	• Elabora pro-	CD	CL		

igebmño	loxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	1.5.	1.5.1 EFB 1.5.2	xectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos.	CC L	EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame prácti-	
---------	---	------	-----------------------	--	---------	--	---	--

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

OBXC T.	CONTIDOS	CRI T. AV A L	ES-TAND. APRE ND.	GRAO CON-SECUCIÓN ESTÁNDAR	CO MP T CLA VE	ELE-MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
▪ n ▪ m b g i d ñ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	B 2. 1.	EFB2. 1.2. EFB2. 1.2. EFB2. 1.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de diferentes danzas. 	CC EC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <p>→ Actitude positiva de cara á materia.</p> <p>→ Aseo diario despois da práctica.</p> <p>→ Coidado e recollida do material.</p> <p>→ Utilización de indumentaria deportiva.</p> <p>→ Puntualidade na chegada e saída da clase.</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <p>→ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos.</p> <p>→ Traballos de investigación.</p> <p>→ Caderno de actividades.</p> <p>→ Exames orais.</p> <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p>	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>

							<p>→ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificarse suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos.</p> <p>→ Valoración da práctica: mediante un diario de clase.</p> <p>→ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

OBXC T.	CONTIDOS	CRIT. AV A L	ES-TAND. APRE ND.	GRAO CONSE-CUCIÓN ES-TÁNDAR	CO MPT . CLA VE	ELE-MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
abgm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. 	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respetas as normas e regras derivadas do reglamento. <ul style="list-style-type: none"> • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. 	CAACSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE-HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <p>→ Actitude positiva de cara á materia.</p> <p>→ Aseo diario despois da práctica.</p> <p>→ Coidado e recollida do material.</p> <p>→ Utilización de indumentaria deportiva.</p> <p>→ Puntualidad e na chegada e saída da clase.</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <p>→ Exame</p>	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>

a b d g m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	B 4. 2.	EFB4. 2.1. EFB4. 2.2. EFB4. 2.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. 	CAA CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase. 	
-----------------------	---	---------------	---	---	------------------	--	--	--

3ª AVALIACIÓN

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física

O B X C T.	CONTIDOS	C R I T. A V A L	E S- TAN D. A P R E N D	GRAO CONSECUCIÓN ESTÁNDAR	COM PT. CLA- VE	ELE MT. TR AN- SV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUA- LIF.
m a b c d l g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practica- dos. ▪ B1.4. Papeis e este- reotipos nas acti- vidades físico-de- portivas e artísti- co-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positi- va cara á súa me- llora. 	B 1. 2.	E F B 1.2.1 . E F B 1.2.2 . E F B 1.2.3 .	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballa- do. • Entende as Ha- bilid. Xim. como un xeito de expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xei- to grupal unha re- presentación artís- tica-musical. • Coñece os prin- cipios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece limita- cións propias e alleas e traballa para mellorar. 	CSC	C L E O E C A T I C E C C D I E H M P R C	<p>VALORACIÓN DAS ACTI- TUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude posi- tiva de cara á materia. → Aseo trala práctica → Coidado e recollida do material. → Emprego de indumentaria deportiva. → Puntualidad e na entrada e saída. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p>	<p>VALO- RAC. DAS ACTI- TUDE S: 20%</p> <p>VALO- RAC. DAS PRO- BAS E TRA- BALLO ES- CRI- TO: 30%</p> <p>VALO- RAC. DAS PRO- BAS PRÁC- TICAS: 50%</p>
m a c d g l ñ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.7. Posibilidades do contorno próxi- mo como lugar de práctica de acti- vidades físico de- portivas e recrea- tivas. ▪ B1.8. Aceptación e respecto das nor- mas para a con- servación do me- dio urbano e natu- ral. 	B 1. 3	E F B 1.3.1 . E F B 1.3.2 .	<ul style="list-style-type: none"> • Participa das actividades propo- tas polo concello como inversión do seu tempo de lecer. • Demostra os coñecementos bá- sicos de respeto e conservación e os aplica para a con- servación do medio urbano e natural. 	CSC	C L E O E C A T I C E C C D I E H M P R C	<p>TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballo de escolma. → Caderno de activids. → Exames orais. 	
m n g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento de- portivo. 	B 1. 4.	E F B 1.4.3 .	<ul style="list-style-type: none"> • Valora a impor- tancia do emprego responsable do material. 	CSIE E	C L E O E C A T I C E C C D I E H M P R	<p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os 	

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.	B 1. 5.	EFB 1.5.1 · EFB 1.5.2 ·	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. • Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos. 	CD CCL	PC CL EO E CA TIC E CC C DIE HM PR PC	contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase.
--------------------------------------	--	---------------	--	---	-----------	---	---

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

OB XC T.	CONTIDOS	CR IT. AV AL	ES- TAND · APRE ND.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MP T. CLA VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos. 	B4. 1.	EFB4. 1.1. EFB4. 1.2. EFB4. 1.3. EFB4. 1.4.	<ul style="list-style-type: none"> • Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras. • Respetas as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. • Emprega elementos naturais para orientarse no entorno. 	CA A CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. 	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>
a	▪ B4.4. Execu-	B4.	EFB4.	• Controla	CA	CL	VALORACIÓN DE PROBAS	

<p>b d g m</p>	<p>ción de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>2.</p>	<p>2.1. EFB4. 2.2. EFB4. 2.3.</p>	<p>xestos técnicos básicos do deporte a traballar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. 	<p>A CSI EE</p>	<p>EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C</p>	<p>PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario 	
----------------------------	--	-----------	---	--	-------------------------	---	---	--

1ª AVALIACIÓN-3º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física

OB XCT	CONTIDOS	CRI T. AV AL	ES-TAND. APRE ND.	GRAO CONSE- CUCIÓN ESTÁN- DAR	CO MPT . CLA- VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física. ▪ B1.2. De- seño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida. 	B1 .1.	EFB1.1 .1. EFB1.1 .2. EFB1.1 .3.	<ul style="list-style-type: none"> • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Utiliza a frecuencia cardíaca como reguladora da intensidade do esforzo. • Demostra a disposición voluntaria cara á participación nas actividades e xogos realizados. • Desenvolve métodos básicos de preparación física en xeral. • Recompila exercicios e xogos de quece- mento xeral e específicos e os aplica de forma autónoma. • Demostra os coñecementos óptimos na pro- ba teórica relacionada cos con- tidos da unidade didáctica. 	CSC CM CCT	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DAS ACTI- TUDES: → Actitude posi- tiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais.	VALO- RACIÓN DAS ACTI- TUDES: 20% VALO- RACIÓN DAS PRO- BAS E TRABA- LLOS ES- CRIT- OS: 30% VALO- RACIÓN DAS PRO- BAS PRÁC- TICAS: 50%
<ul style="list-style-type: none"> m g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.8. Activi- dade física como ele- mento base dos estilos de vida sau- dable. ▪ B1.9. Este- reotipos 	B1 .3.	EFB1.3 .3.	<ul style="list-style-type: none"> • Valora os efectos positivos que a práctica deportiva ten sobre o desenvol- vemento persoal e a saúde. • Acepta as características físicas existen- tes en cada indi- 	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os	

	corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.			viduo segundo a súa propia biotipología, sen traumas nin rexeitamentos dentro da colectividade.				
m g	<ul style="list-style-type: none"> B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. 	B1.4.	EFB1.4.2.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza de forma satisfactoria as manobras explicadas na unidade didáctica. Demostra de forma correcta a realización dun vendaje funcional en calquera extremidade corporal. Demostra os coñecementos adquiridos na proba teórica da unidade didáctica. 	CS EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		
h i g	<ul style="list-style-type: none"> B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. 	B1.5.	EFB1.5.1.	<ul style="list-style-type: none"> Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
e b m ñ o	<ul style="list-style-type: none"> B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	B1.5.	EFB1.5.2.	<ul style="list-style-type: none"> Emprega software de presentación para a exposición da información relacionada coa actividade física e a saúde. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		
Bloque 3. Actividade física e saúde								
O B X	CONTIDOS	CR IT. AV	ES- TAN D.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MPT .	ELE- MT. TRA	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.

		AL	APR END.		CLAVE	NSV.		
m f b g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Ades-tramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. ▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mello-ra dos factores da condición física. ▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa 	B3. 1.	EFB 3.1.1 . EFB 3.1.2 . EFB 3.1.3 . EFB 3.1.4 . EFB 3.1.5 . EFB 3.1.6 . 	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece o funcionamento dos sistemas fisiolóxicos como sustentos das Capacidades Físicas Básicas. • Coñece as características positivas da actividade física e da alimentación e os seus efectos sobre a saúde. • Coñece as fases do "Síndrome xeral de adaptación" polas que pasa o organismo. • Elabora sesión atendendo a variables do esforzó: volumen, intensidade e densidade. • Distingue qué sistema metabólico é predominante según o tipo de adestramento. • Emprega correctamente a frecuencia cardíaca como método regulador da intensidade. • Obtén de acordó a uns baremos específicos un rendemento satisfactoro das probas realizadas cunha batería. • Deseña un programa básico para a mello-ra da Condición física saudable. 	CM CCT CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DAS ACTI- TUDES: → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. →Puntualidade na chegada e saída da clase.	VALORA- CIÓN DAS ACTI- TUDES: 20% VALORA- CIÓN DAS PROBAS E TRABA- LLOS ESCRITOS: 30% VALORA- CIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%

	<p>saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable. 							
m g f b	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. ▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	B3.2.	<p>EFB 3.2.1</p> <p>EFB 3.2.2</p> <p>EFB 3.2.3</p> <p>EFB 3.2.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e distingue os diferentes métodos de entrenamiento da Resistencia. • Realiza unha secuencia básica de exercicios de Pilates como práctica que fomenta a hixiene postural. • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Traballa o control da respiración e a relaxación a través do Pilates. • Entende a repercusión positiva da práctica sistemática de actividade física sobre a calidade de vida. 	CAA CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	dos en clase.	

2ª AVALIACIÓN

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OB XCT	CONTIDOS	CR IT. AV AL	ES-TAND. APREN D.	GRAO CONSE-CUCIÓN ES-TÁNDAR	COM PT. CLA-VE	ELE-MT. TRAN SV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m n a b c d l g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Res-pecto e acepta-ción das regras das activida-des, os xogos e os depor-tes practi-cados. ▪ B1.4. Pa-peis e es-tereotipos nas activi-dades físi-co-depor-tivas e ar-tístico-expresi-vas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Acep-tación do propio ni-vel de execución e o das demais persoas, e disposi-ción posi-tiva cara á súa mello-ra. 	B1 .2.	<p>De expresión e como fenómeno social e cultural.</p> <p>EFB1.2 .1. EFB1.2 .2. EFB1.2 .3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súas limitacións e as dos seus compañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel. 	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. 	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>
	m n g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Pre-venção de riscos nas activi-dades físi-co-depor-tivas e ar-tístico-expresi-vas, base-ada na análise 	B1 .4.	EFB1.4 .1.	<ul style="list-style-type: none"> • Demostra responsabilidade sobre a seguridade sobre sí mesmo e sobre o compañeiro. 	CSIE E CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de

	previa das características destas.							
h i g	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5.	EFB1.5.1.	<ul style="list-style-type: none"> • Demostra coñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
e b m ñ o	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.2.	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza investigacións acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCIÓN ESTÁNDAR	COMP. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
n m b g l d ñ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e 	B2.1.	EFB 2.1.2 EFB 2.1.2 EFB 2.1.3 EFB 2.1.4	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora coreografías combinando espazo, tempo e intensidade. • Participa na composición de coreografías dotándoas de creatividade. • Participa activamente e de forma desinhibida na realización de danzas do 	CCE C	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20% VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ES-CRITOS: 30%

	<p>improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</p> <p>▪ B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</p>			<p>mundo.</p>			<p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <p>→ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos.</p> <p>→ Traballos de investigación.</p> <p>→ Caderno de actividades.</p> <p>→ Exames orais.</p> <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <p>→ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos.</p> <p>→ Valoración da práctica: mediante un diario de clase.</p> <p>→ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.</p>	<p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRACTICAS: 50%</p>
--	--	--	--	---------------	--	--	---	--

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

OBXECT.	CONTIDOS	CRITERIO AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCIÓN ESTÁNDAR	COMP. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
abgm	<p>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>▪ B4.2. Práctica de</p>	B4.1.	<p>EFB4.1.1.</p> <p>EFB4.1.2.</p> <p>EFB4.1.3.</p> <p>EFB4.1.4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. • Coñece as regras do deporte traballado e identifica posibles erros na súa práctica. • Respeita as normas e regras derivadas do reglamento. • Participa dos xogos e actividades propostas do de- 	CAACSI EE	<p>CL</p> <p>EOE</p> <p>CA</p> <p>TIC</p> <p>E</p> <p>CCC</p> <p>DIE</p> <p>HM</p> <p>PRP</p> <p>C</p>	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <p>→ Actitude positiva de cara á materia.</p> <p>→ Aseo diario despois da práctica.</p> <p>→ Coidado e recollida do material.</p> <p>→ Utilización de indumentaria deportiva.</p> <p>→ Puntualidade na chegada e saída da clase.</p> <p>VALORACIÓN</p>	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS</p>

	actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.			porte a tratar.			DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: ↳ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. ↳ Traballos de investigación. ↳ Caderno de actividades. ↳ Exames orais.	
a b d g m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	B4 .2.	EFB4. 2.1. EFB4. 2.2. EFB4. 2.3. EFB4. 2.4.	<ul style="list-style-type: none"> • Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. 	CAA CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: ↳ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. ↳ Valoración da práctica: mediante un diario de clase. ↳ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	PROBAS PRÁCTICAS: 50%

3ª AVALIACIÓN

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OB XCT	CONTIDOS	CRI T. AV AL	ES-TAND. APRE ND.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MPT. CLA- VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Res- pecto e aceptación das regras das acti- vidades, os xogos e os depor- tes practi- cados. ▪ B1.4. Papeis e estereo- tipos nas activida- des físico- deportivas e artístico- expresi- vas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Acep- tación do propio ni- vel de exe- cución e o das de- mais per- soas, e dispo- sición posi- tiva cara á súa mello- ra. 	B1 .2.	EFB1.2 .1. EFB1.2 .2. EFB1.2 .3.	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e aplica as regras básicas do de- porte traballado. • Entende as habilidades xim- násticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha represen- tación artística- musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traba- llar. • Coñece as súas limitacións e as dos seus compañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel. 	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DAS ACTI- TUDES: → Actitude posi- tiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase.	VALO- RACIÓN DAS ACTI- TUDES: 20% VALO- RACIÓN DAS PRO- BAS E TRABA- LLOS ESCRI- TOS: 30% VALO- RACIÓN DAS PRO- BAS PRÁC- TICAS: 50%
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 			<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibi- lidades do contorno próximo como lu- gar de práctica de activida- des físico- deportivas e recreati- vas. ▪ B1.7. Acep- 			B1 .3	EFB1.3 .1. EFB1.3 .2.

	tación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.			urbano e natural.				
m n g	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4.	EFB1.4.3.	<ul style="list-style-type: none"> Respetar e coidar o material e equipamento deportivo. 	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		
h i g	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5.	EFB1.5.1.	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar coñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
e b m ñ o	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.2.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar investigación acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

O B X	CONTIDOS	C R I T. A V A L	ES- TAN D. A P R E N D.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MPT · CLA VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motri-	B4.1.	EFB4.1.1. · EFB	<ul style="list-style-type: none"> Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do 	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: → Actitude positi-	VALORACIÓN DAS ACTI-

	<p>ces de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos. 		<p>4.1.2 . EFB 4.1.3 . EFB 4.1.4 . EFB 4.1.5 .</p>	<p>deporte traballado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coñece as regras. • Respetas as normas e regras derivadas do reglamento. <ul style="list-style-type: none"> • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. • Domina as técnicas de orientación en entornos naturais con mapa e brúxula. 		<p>E CCC DIE- HM PRP C</p>	<p>va de cara á materia.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase. 	<p>TUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRACTICAS: 50%</p>
a b d g m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	B4 .2.	<p>EFB 4.2.1 . EFB 4.2.2 . EFB 4.2.3 . EFB 4.2.4 .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. <p>Pon en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado.</p>	CAA CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		

1ª AVALIACIÓN-4º ESO

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física

OBXCT	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCIÓN ESTÁNDAR	CO MPT . CLAVE	ELE-MT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física. ▪ B1.2. De-seño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida. 	B1.1.	EFB1.1.1. EFB1.1.2. EFB1.1.3.	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes. • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Utiliza a frecuencia cardíaca como reguladora da intensidade do esforzo. • Coñece os Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia. • Coñece as fases do “Síndrome xeral de adaptación” polas que pasa o organismo. • Demostra a disposición vo- 	CSC CM CCT	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS: → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20% VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30% VALORACIÓN DAS PROBAS PRACTICAS: 50%

				<p>luntaria cara á participación nas actividades e xogos realizados.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolve métodos básicos de preparación física en xeral. • Recompila exercicios e xogos de queceamento xeral e específicos e os aplica de forma autónoma. • Demostra os coñecementos óptimos na proba teórica relacionada cos contidos da unidade didáctica. 			<p>superar os contidos prácticos.</p> <p>→ Valoración da práctica: mediante un diario de clase.</p> <p>→ Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.</p>	
m g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	B1 .3.	EFB1.3 .3.	<ul style="list-style-type: none"> • Valora os efectos positivos que a práctica deportiva ten sobre o desenvolvemento persoal e a saúde. • Acepta as características físicas existentes en cada individuo segundo a súa propia biotipología, sen traumas nin rexeitamentos dentro da colectividade. 	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		
m g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. 	B1 .4.	EFB1.4 .2.	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza de forma satisfactoria as manobras explicadas na unidade didáctica. • Demostra de forma correcta a realización dun vendaje funcional en calquera extremidade corporal. • Demostra os coñecementos adquiridos na 	CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		

				proba teórica da unidade didáctica.				
h i g	<ul style="list-style-type: none"> B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. 	B1.5.	EFB1.5.1.	<ul style="list-style-type: none"> Elabora proxectos con equipos informáticos, e é capaz de presentalos e difundilos. Recaba información útil sobre a actividade física e saúde empregando soportes informáticos. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		
e b m ñ o	<ul style="list-style-type: none"> B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	B1.5.	EFB1.5.2.	<ul style="list-style-type: none"> Emprega software de presentación para a exposición da información relacionada coa actividade física e a saúde. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		

Bloque 3. Actividade física e saúde

O B X	CONTIDOS	CR IT. AV AL	ES- TAN D. APR END.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MPT · CLA VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m f b g	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capaci- 	B3.1.	EFB 3.1.1 · EFB 3.1.2 · EFB 3.1.3 · EFB 3.1.4 · EFB 3.1.5 · EFB 3.1.6 ·	<ul style="list-style-type: none"> Cofece o funcionamento dos sistemas fisiolóxicos como sustentos das Capacidades Físicas Básicas. Realiza e practica quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar. Realiza quecementos como medio de prevención de lesións. Sistemas e métodos de 	CM CCT CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actitude positiva de cara á materia. Aseo diario despois da práctica. Coidado e recollida do material. Utilización de indumentaria deportiva. Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN</p>	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PRÓBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PRÓBAS PRÁC-</p>

	<p>dade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. ▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. ▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. ▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable. 			<p>adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos benéficos, riscos e prevención. • Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e de forza resistencia. • Elabora e pon en práctica un plan de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde. • Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios. • Elabora sesión atendendo a variables do esforzo: volumen, intensidade e densidade. • Distingue qué sistema metabólico é predominante según o tipo de adestramento. • Emprega 			<p>DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase. 	<p>TICAS: 50%</p>
--	---	--	--	---	--	--	--	------------------------------

				<p>correctamente a frecuencia cardíaca como método regulador da intensidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Deseña un programa básico para a mellora da Condición física saudable. 				
m g f b	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. ▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábi- 	B3.2.	<p>EFB 3.2.1 .</p> <p>EFB 3.2.2 .</p> <p>EFB 3.2.3 .</p> <p>EFB 3.2.4 .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e distingue os diferentes métodos de entrenamiento da Resistencia. • Realiza unha secuencia básica de exercicios de Pilates como práctica que fomenta a hixiene postural. • Obtén de acordo a uns baremos específicos un rendemento satisfactorio das probas realizadas cunha batería. • Traballa o control da respiración e a relaxación a través do Pilates e outros sistemas. • Entende a repercusión positiva da práctica sistemática de actividade física sobre a calidade de vida. 	CAA CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		

	tos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.						
--	---	--	--	--	--	--	--

2ª AVALIACIÓN

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OB XCT	CONTIDOS	CR IT. AV AL	ES-TAND. APREN D.	GRAO CONSE-CUCIÓN ES-TÁNDAR	COM PT. CLA-VE	ELE-MT. TRAN SV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
m n a b c d l g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	B1 .2.	E F B 1 .2 .1. E F B 1 .2 .2. E F B 1 .2 .3.	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural. • Elabora de xeito grupal unha representación artística-musical. • Coñece os principios técnicos e tácticos do deporte a traballar. • Coñece as súas limitacións e as dos seus compañeiros e sabe traballar para mellorar o seu nivel. 	CSC	C L E O E C A T I C E C C C D I E H M P R P C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS</p>	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>
	m n g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas activi- 	B1 .4.	E F B 1 .4 .1.	<ul style="list-style-type: none"> • Demostra responsabilidade sobre a seguridade sobre 	C S I E C S C	C L E O E C A T I C	<p>VALORACIÓN DE PROBAS</p>

	dades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.			sí mesmo e sobre o compañeiro.		E CCC DIE- HM PRP C		
h i g	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1 .5.	EFB1.5 .1.	<ul style="list-style-type: none"> Demostra coñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. 	
e b m ñ o	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1 .5.	EFB1.5 .2.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza investigacións acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<ul style="list-style-type: none"> Valoración da práctica: mediante un diario de clase. Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase. 	

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

OBXCT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APR. END.	GRAO CONSECUCIÓN ESTÁNDAR	COMPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión	B2 .1.	EFB 2.1.2 . EFB 2.1.2 . EFB 2.1.3 . EFB	<ul style="list-style-type: none"> Elabora coreografías combinando espazo, tempo e intensidade. Participa na composición de coreografías do- 	CCE C	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actitude positiva de cara á materia. Aseo diario despois da práctica. Coidado e recollida do 	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS</p>

	<p>corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular. 		2.1.4	<p>tándoas de creatividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> Participa activamente e de forma desinhibida na realización de diferentes danzas. Participa de forma desinhibida e construtiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. 		<p>material.</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilización de indumentaria deportiva. Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. Traballos de investigación. Caderno de actividades. Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. Valoración da práctica: mediante un diario de clase. Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase. 	<p>PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRACTICAS: 50%</p>
--	---	--	-------	---	--	--	---

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

OBXECT.	CONTIDOS	CRIT. AVAL	ESTAND. APREND.	GRAO CONSECUCIÓN ESTÁNDAR	CO MPT. CLAVE	ELEMT. TRANSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
abgm	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deporti- 	B4.1.	EFB4.1.1. EFB4.1.2. EFB4.1.3. EFB4.1.4.	<ul style="list-style-type: none"> Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do deporte traballado. Cofece as regras do deporte traballado e identifica posibles erros na súa práctica. 	CAACSEE	CL EOE CA TIC E CCC DIEHM PRP C	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES:</p> <ul style="list-style-type: none"> Actitude positiva de cara á materia. Aseo diario despois da práctica. Coidado e recollida do material. 	<p>VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRA-</p>

	<p>vas, respectando os regulamentos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. 			<ul style="list-style-type: none"> • Respetar as normas e regras derivadas do reglamento. • Participar dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. 			<p>→ Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase.</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <p>→ Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais.</p> <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <p>→ Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.</p>	
a b d g m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motricas técnico-tácticas 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.	<p>EFB4.2.1. EFB4.2.2. EFB4.2.3. EFB4.2.4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controlar xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Poner en práctica unha situación de xogo reducida do deporte traballado. 	CAA CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	<p>BALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>	

3ª AVALIACIÓN

Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física								
OB XCT	CONTIDOS	C R I T. AV AL	ES-TAND. APRE ND.	GRAO CONSE-CUCIÓN ES-TÁNDAR	CO MPT. CLA-VE	ELE-MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Res-pecto 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.	EFB1.2 .1. EFB1.2 .2. EFB1.2 .3.	<ul style="list-style-type: none"> • Coñece e aplica as regras básicas do deporte traballado. • Entende as habilidades ximnásticas como un método De expresión e como fenómeno social e cultural.	CSC	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: → Actitude positiva de cara á materia. → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase.	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: 20% VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30% VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 			<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Acep- 			B1 .3	EFB1.3 .1. EFB1.3 .2.

	tación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.			urbano e natural.				
m n g	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	B1.4.	EFB1.4.3.	<ul style="list-style-type: none"> Respetar e coidar o material e equipamento deportivo. 	CSIEE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		
h i g	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5.	EFB1.5.1.	<ul style="list-style-type: none"> Demostrar coñecementos específicos sobre tecnoloxías da información na elaboración de traballos teóricos sobre a actividade física e a saúde. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C	contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.	
e b m ñ o	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	B1.5.	EFB1.5.2.	<ul style="list-style-type: none"> Realizar investigación acerca dun tema proposto e é capaz de elaborala e expoñela de xeito argumentado. 	CD CCL	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

O B X	CONTIDOS	C R I T. A V A L	ES- TAN D. A P R E N D.	GRAO CONSE- CUCIÓN ES- TÁNDAR	CO MPT · CLA VE	ELE- MT. TRA NSV.	INSTR. AVAL.	CRIT. CUALIF.
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motri-	B4.1.	EFB4.1.1. E F B	<ul style="list-style-type: none"> Executa de xeito correcto xestos técnicos específicos do 	CAA CSIEE	CL EOE CA TIC	VALORACIÓN DAS ACTITUDES: → Actitude positi-	VALORACIÓN DAS ACTI-

	<p>ces de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos. 		<p>4.1.2 . EFB 4.1.3 . EFB 4.1.4 . EFB 4.1.5 .</p>	<p>deporte traballado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coñece as regras. • Respetas as normas e regras derivadas do reglamento. <ul style="list-style-type: none"> • Participa dos xogos e actividades propostas do deporte a tratar. • Domina as técnicas de orientación en entornos naturais con mapa e brúxula. 		<p>E CCC DIE- HM PRP C</p>	<p>va de cara á materia.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Aseo diario despois da práctica. → Coidado e recollida do material. → Utilización de indumentaria deportiva. → Puntualidade na chegada e saída da clase. <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Exame escrito: Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos. → Traballos de investigación. → Caderno de actividades. → Exames orais. <p>VALORACIÓN DE PROBAS PRACTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Asistencia obrigatoria a clase: 3 faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos. → Valoración da práctica: mediante un diario de clase. → Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase. 	<p>TUDES: 20%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS E TRABALLOS ESCRITOS: 30%</p> <p>VALORACIÓN DAS PROBAS PRÁCTICAS: 50%</p>
a b d g m	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	B4 .2.	<p>EFB 4.2.1 . EFB 4.2.2 . EFB 4.2.3 . EFB 4.2.4 .</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controla xestos técnicos básicos do deporte a traballar. • Controla xestos tácticos básicos do deporte a traballar. • Sabe aplicar o regulamento correctamente en situación real de xogo. • Participa na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa. 	CAA CSI EE	CL EOE CA TIC E CCC DIE- HM PRP C		

7. UNIDADES DIDÁCTICAS.

7.1. PRIMEIRO CURSO ESO.

	BLOQUE DE CONTIDOS	TÍTULO DA UNIDADE
	1. Actividade física e saúde	As capacidades físicas básicas mediante xogos.
	2. Xogos e actividades dep.	Habilidades e destrezas básicas: As cualidades motrices.
	2. Xogos e actividades dep.	Os deportes individuais: habilidades ximnásticas básicas.
	2. Xogos e actividades dep.	Os deportes de adversario: iniciación xeral.
	2. Xogos e actividades dep.	Os deportes colectivos: iniciación xeral.
	3. Act. Fis. Artístico-expresivas	Ritmo e expresión: desinhibición e xogos de confianza.
	4. Xogos e actividades dep.	Actividades no entorno natural: Xogos de orientación e cabullería.

*O Bloque de “Contidos Comúns en Educación Física” aplicarase ao longo de todo o curso.

UNIDADE DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE A TRAVÉS DE XOGOS.

OBXECTIVOS.

- Coñecer e valorar os efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten para a saúde individual e colectiva.
- Practicar de forma habitual e sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- Coñecer de forma xeral as principais capacidades físicas básicas: resistencia, forza, velocidade e flexibilidade, así como o concepto de Condición Física e a súa relación coa saúde.
- Coñecer o funcionamento básico do aparato locomotor en relación coa actividade física.
- Realizar actividades de quentamento xeral antes de iniciar calquera tipo de actividade física.
- Realizar actividades encamiñadas a desenvolver a resistencia aeróbica e a flexibilidade, fundamentalmente.
- Valorar a importancia que ten o desenvolvemento da condición física sobre a saúde.
- Ser conscientes da necesidade de realizar un quentamento xeral antes de iniciar calquera actividade física.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Quentamento xeral. Concepto, obxectivos e fases.
- Condición Física. Concepto e compoñentes.
- Capacidades físicas básicas: forza, velocidade, resistencia e flexibilidade.
- O corpo humano. Aparato locomotor e actividade física. Estrutura e principais movementos dos músculos máis importantes.

b) PROCEDIMENTOS.

- Execución de exercicios de aplicación ao quentamento xeral.

- Acondicionamento xeral das capacidades físicas relacionadas coa saúde: Resistencia, Flexibilidade, Velocidade e Forza a través de xogos.
- Control da intensidade do esforzo mediante a toma da frecuencia cardíaca.

c) ACTITUDES.

- Valoración do quentamento xeral para previr lesións en calquera actividade física.
- Disposición favorable cara á práctica habitual de actividade física como elemento de mellora de saúde e a calidade de vida.
- Aceptación das propias capacidades e limitacións en relación coa condición física.

UNIDADE DIDÁCTICA 2: HABILIDADES E DESTREZAS BÁSICAS: AS CUALIDADES MOTRICES.

OBXECTIVOS.

- Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa execución.
- Utilizar xogos como actividade que ocupe o tempo de ocio e de recreo.
- Valorar os efectos que para as condicións de saúde, calidade de vida e emprego do tempo de ocio ten a práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- As cualidades motrices: coordinación, lateralidade, orientación espacio-temporal, equilibrio e ritmo.

b) PROCEDIMENTOS.

- Principais golpes da indiacá.
- Práctica dos xogos de carreira propios da zona: pañuelito, tula, etc.
- Traballo de recompilación de diversos xogos de carreira ou recreativos relacionados coa indiacá.

d) ACTITUDES.

- Coidado e respecto do material empregado
- Participación de forma activa nos diferentes xogos e actividades deportivas
- Posibilidades da indiacá como actividade recreativa.

UNIDADE DIDÁCTICA 3: INICIACIÓN AOS DEPORTES INDIVIDUAIS: HABILIDADES XIMNÁSTICAS.

OBXECTIVOS

- Cofecer os aspectos básicos da ximnasia como deporte.
 - Perfeccionar as funcións de axuste, dominio e control corporal.
 - Continuar co desenvolvemento das cualidades motoras iniciadas na etapa anterior: equilibrio e axilidade, fundamentalmente.
 - Mellorar e perfeccionar as habilidades motoras básicas xa adquiridas polos alumnos: xiros, fundamentalmente.
-

- Mellorar as relacións interpersoais entre alumnos e entre profesor-alumnos.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Principais eixes e planos do movemento. Concepto e aplicación sobre os xiros e equilibrio.
- A ximnasia como actividade deportiva. Modalidades.

b) PROCEDEMENTOS.

- Habilidades ximnásticas básicas: equilibrios (a mosca, a vela, a balanza e o pino), voltereta adiante, voltereta atrás e roda lateral.
- Control tónico-postural.

c) ACTITUDES.

- Predisposición positiva cara aos compañeiros en axudas e agarres.
- Colaboración co profesor para desenvolver os contidos propostos. Iniciativa para descubrir novas posibilidades de movemento.

UNIDADE DIDÁCTICA 4: INICIACIÓN AOS DEPORTES DE ADVERSARIO.

OBXECTIVOS.

- Coñecer os conceptos básicos dos diferentes deportes de adversario.
- Vivenciar diferentes deportes de adversario: deportes de loita, de contacto e deportes de raqueta.
- Actitude positiva cara á práctica deses deportes.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Os deportes de loita.
- Os deportes de contacto.
- Os deportes de raqueta.

b) PROCEDEMENTOS.

- Práctica de diferentes técnicas dos deportes de adversario.
- Técnicas comúns.

c) ACTITUDES.

- Control da agresividade.
- Actitude positiva cara a práctica deses deportes.

UNIDADE DIDÁCTICA 5: INICIACIÓN AOS DEPORTES COLECTIVOS.

OBXECTIVOS.

- Coñecer as características básicas xerais dos deportes de equipo.
- Asimilar a importancia da colaboración para mellorar a oposición ao outro equipo.
- Integrar e aplicar ao xogo as intencións tácticas que elixan durante o xogo.
- Aceptar as propias posibilidades e as dos compañeiros.
- Respetar as decisións arbitrais e asimilar o papel que xoga cada individuo no xogo.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- O xogo en equipo.
- Roles dos xogadores.
- Estrutura funcional (espazo, tempo, comunicación..)

b) PROCEDIMENTOS.

- Accións básicas (manexo, pase, lanzamento).
- Desenvolvemento do xogo en equipo.
- A colaboración dentro do grupo.
- A oposición ante o equipo rival.

c) ACTITUDES.

- Respetto polos compañeiros e adversarios.
- Asimilación das posibilidades de cada un.
- Respetto pola figura do árbitro e as súas decisións.

UNIDADE DIDÁCTICA 6: RITMO E EXPRESIÓN: DESINHIBICIÓN E XOGOS DE CONFIANZA.

OBXECTIVOS.

- Desenvolver actitudes de tolerancia e deportividade nas actividades propostas.
- Practicar actividades encamiñadas a conseguir a cohesión de grupo.
- Experimentar actividades tendentes a romper os bloqueos e inhibicións persoais.
- Desmitificar o rexeitamento ao contacto corporal e fomentar unha disposición favorable á desinhibición.
- Favorecer as relacións interpersoais, afectivas e positivas.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Xogos con cancións.
- Contacto corporal.
- A inhibición e a desinhibición.

b) PROCEDIMENTOS.

- Práctica de xogos que fomenten a desinhibición.
- Práctica de xogos de confianza.

a) ACTITUDES.

- Disposición favorable á desinhibición.
- Responsabilidade á hora de realizar as tarefas.
- Importancia da confianza nas relacións persoais.

UNIDADE DIDÁCTICA 7: ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL: XOGOS DE ORIENTACIÓN E CABULLERÍA.

OBXECTIVOS.

- Desenvolver a capacidade de relación co medio, a través do desenvolvemento da sensibilidade dos receptores sensoriais.
- Coñecer os puntos cardinais e as técnicas básicas para localizalos.
- Mellorar o coñecemento do centro por medio da súa exploración guiada.
- Mellorar as relacións interpersoais entre os alumnos e destes co profesor.
- Favorecer o desenvolvemento de actitudes de cooperación que xeren un clima de confianza entre os alumnos.
- Desenvolver actitudes positivas que fomenten o respecto ao medio, contribuíndo á súa conservación e mellora.
- Coñecer diferentes tipos de nós e a súa aplicación.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Os puntos cardinais. Concepto e localización.
- Interpretación de planos sinxelos.
- Coñecer a utilización máis axeitada de cada nó.

b) PROCEDEMENTOS.

- Xogos de orientación.
- Actividades lúdicas de familiarización co medio urbano e natural.
- Xogos de instinto.
- Realización de nós diferentes.

c) ACTITUDES.

- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Participación activa en actividades deportivas independentemente do nivel de destreza.

7.2. SEGUNDO CURSO.

	BLOQUE DE CONTIDOS	TÍTULO DA UNIDADE
	1. Condición física e saúde	Condición física e saúde a través de exercicios.
	2. Xogos e deportes	Xogos e deportes alternativos.
	2. Xogos e deportes	Os deportes individuais: atletismo: carreiras e saltos.
	2. Xogos e deportes	Os deportes de adversario: o bádminton.
	2. Xogos e deportes	Os deportes colectivos: o balonmán.
	3. Expresión corporal	Actividades rítmicas: o aeróbic.
	4. Activ. no medio natural	Sendeirismo e acampada.

UNIDADE DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE A TRAVÉS DE EXERCICIOS.

OBXECTIVOS.

- Coñecer e valorar os efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten para a saúde individual e colectiva.
- Practicar de forma habitual e sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- Coñecer a importancia que ten o quentamento como preparación para o posterior desenvolvemento de calquera actividade físico-deportiva.
- Coñecer o concepto de condición física así como as súas compoñentes, sendo conscientes da relación que mantén o seu desenvolvemento coa saúde e calidade de vida.
- Mellorar o coñecemento do seu propio corpo e a súa relación co movemento e a actividade física.
- Realizar tarefas dirixidas á mellora da condición física, centrándonos nas capacidades físicas relacionadas coa saúde.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Quentamento xeral. Fases e obxectivos. Pautas para a súa elaboración.
- Condición Física. Concepto e compoñentes.
- Capacidades físicas básicas: forza, velocidade, resistencia e flexibilidade.
- A resistencia e a flexibilidade. Concepto e tipos.
- O corpo humano. Aparato locomotor e actividade física. Estrutura e principais movementos dos músculos máis importantes.

b) PROCEDEMENTOS.

- Execución de exercicios de aplicación ao quentamento xeral. Posta en práctica de exercicios aplicados ao quentamento xeral.

- Acondicionamento xeral das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, forza-resistencia, velocidade de reacción e flexibilidade. Carreira continua, adestramento total, estiramientos estáticos e dinámicos.
- Control da intensidade do esforzo mediante a FC. Toma de pulsacións e cálculo da zona de actividade.

c) ACTITUDES.

- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a mellorala cun traballo axeitado.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.

UNIDADE DIDÁCTICA 2: XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS.

OBXECTIVOS.

- Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa execución.
- Coñecer e practicar xogos e deportes adaptados.
- Utilizar xogos como actividade que ocupe o tempo de ocio e de recreo.
- Valorar os efectos que para as condicións de saúde, calidade de vida e emprego do tempo de ocio ten a práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Os xogos. Orixe e evolución. Materiais e composición destes.
- Os xogos alternativos.

b) PROCEDIMENTOS.

- O Ultimate.
- Práctica de deportes adaptados: unihokei.
- Traballo de recompilación de diversos xogos de carreira ou recreativos relacionados.

c) ACTITUDES.

- Coidado e respecto do material empregado.
- Participación de forma activa nos diferentes xogos e actividades deportivas.

UNIDADE DIDÁCTICA 3: DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO: CARREIRAS E SALTOS.

OBXECTIVOS.

- Coñecer os aspectos básicos regulamentarios do atletismo como deporte.
- Favorecer un acondicionamento xeral das capacidades físicas básicas mediante os contidos deste deporte.
- Iniciar os alumnos nos aspectos técnicos fundamentais de diversas disciplinas do atletismo.
- Valorar o atletismo como unha alternativa válida para empregar o noso tempo libre e de ocio, mellorando a nosa saúde e calidade de vida.
- Desenvolver as diversas actividades con independencia do nivel de destreza alcanzado.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- O atletismo como actividade deportiva. Aspectos regulamentarios básicos.
- Aspectos técnicos básicos das carreiras, saltos e lanzamentos.

b) PROCEDEMENTOS.

- Aspectos técnicos básicos das carreiras e saltos.
- Aspectos técnicos da carreira de relevos: agarre e entrega do rolo.
- Aspectos técnicos dos saltos: carreira, batidas, voo e caída.

c) ACTITUDES.

- Valoración do atletismo como actividade saudable para desenvolver no tempo libre e de ocio.
- Participación activa en actividades deportivas independentemente do nivel de destreza.
- Valoración positiva dos deportes individuais como reto do propio ser ante as súas limitacións.

UNIDADE DIDÁCTICA 4: OS DEPORTES DE ADVERSARIO: O BÁDMINTON.

OBXECTIVOS.

- Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa execución.
 - Utilizar os xogos recreativos como actividade que ocupe o tempo de ocio e de recreo.
 - Buscar novas alternativas ás instalacións deportivas convencionais mediante este tipo de actividades.
 - Poñer en acción diversos patróns motores.
 - Realizar as distintas actividades independentemente do nivel de destreza alcanzado.
 - Coñecer e respectar as regras dos diversos xogos deportivos-recreativos.
 - Valorar os efectos que para as condicións de saúde, calidade de vida e emprego do tempo de ocio ten a práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.
 - Coñecer o bádminton e tenis como deporte de adversario con implemento.
 - Coñecer e practicar o bádminton e tenis aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo.
 - Presentar e practicar os medios técnico-tácticos individuais do bádminton, evolucionando da habilidade motora xenérica ata cada un dos xestos.
 - Participar con independencia do nivel de destreza alcanzado en bádminton, valorando os aspectos de relación que fomenta e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.
 - Practicar o bádminton e tenis cun nivel de autonomía abonda.
 - Utilizar o bádminton e o tenis como elemento de ocupación do tempo libre, favorecendo as condicións de saúde e calidade de vida.
-

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- O bádminon: material, regras, aspectos técnicos e tácticos.
- Orixe e evolución do bádminon.

b) PROCEDEMENTOS.

- Utilización de habilidades e destrezas básicas en diversas situacións.
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe dos medios técnico-tácticos: posicións, desprazamentos e golpes (dereita, revés, globo, drive e saque).
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe dos aspectos regulamentarios.

c) ACTITUDES.

- Coidado e respecto do material empregado, tanto propio como alleo.
- Participación de forma activa nos diferentes xogos e actividades.
- Respecto e aceptación das normas e regulamento.
- Aceptación do nivel técnico-táctico propio e dos demais na práctica do bádminon.
- Disposición favorable cara á autosuperación e confianza nas propias posibilidades.

UNIDADE DIDÁCTICA 5: DEPORTE COLECTIVO: BALONMÁN.

OBXECTIVOS.

- Coñecer e desenvolver, basicamente, os principais sistemas de xogo en defensa e ataque.
- Coñecer e aplicar os principios fundamentais que rexen o xogo de ataque e de defensa en balonmán.
- Desenvolver habilidades motoras dos distintos postos específicos tanto en ataque coma en defensa.
- Afondar nos aspectos técnico-tácticos e regulamentarios do balonmán.
- Realizar as diversas actividades e tarefas con independencia do nivel de destreza alcanzado, respectando as capacidades e limitacións propias e alleas.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- O balonmán como actividade deportiva. Aspectos técnico-tácticos e regulamentarios.
- Historia do balonmán. Situación actual en España.

b) PROCEDEMENTOS.

- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de aspectos técnico-tácticos individuais ofensivos: ciclos de pasos, fintas, pase-bote, lanzamentos variados, etc.
 - Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de aspectos técnico-tácticos individuais defensivos: roubo de balón en bote, marcaxe en proximidade, blocaje de balón e orientacións defensivas.
 - Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de aspectos tácticos colectivos ofensivos: pase e vai, circulación de balón, circulación de xogadores e penetracións sucesivas.
 - Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de aspectos tácticos colectivos defensivos: perfeccionamento da defensa individual e iniciación en defensas zonais nunha liña, 6:0.
-

- As fases do xogo: o contraataque.
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de aspectos regulamentarios específicos.
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de fundamentos técnico - tácticos do porteiro: desprazamentos, posición de base e paradas básicas.

c) ACTITUDES.

- Valoración do balonmán como actividade saudable para desenvolver no tempo libre e de ocio.
- Participación activa en actividades deportivas independentemente do nivel de destreza.
- Valoración positiva do contacto corporal propio deste tipo de deportes.

UNIDADE DIDÁCTICA 6: ACTIVIDADES RÍTMICAS

OBXECTIVOS.

- Recoñecer o valor expresivo-comunicativo e estético do corpo e o movemento, mediante a práctica propia e en manifestacións culturais.
- Experimentar actividades encamiñadas ao dominio, control corporal e á comunicación cos demais: xestos e posturas.
- Coñecer e aceptar as capacidades e posibilidades expresivas propias e dos demais.
- Aceptar a imaxe corporal propia e a dos demais.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- A expresión corporal. Significado e utilidade.
- Comunicación non verbal. Corpo expresivo e comunicativo: xestos, mirada e posturas.
- O movemento como elemento de expresión e comunicación: movemento do rostro, madeiro, brazos e mans e pernas e pés.
- Elementos básicos da expresión: espazo, tempo e intensidade.
- A respiración. Concepto e tipos.
- A relaxación. Concepto e técnicas de relaxación.

b) PROCEDIMENTOS.

- Actividades e xogos expresivos centrados no corpo: xestos, posturas e mirada.
- Actividades e xogos expresivos centrados no movemento: brazos, pernas, etc.
- Actividades dirixidas a vivenciar as posibilidades do corpo en relación co espazo, o tempo e a intensidade.
- Experimentación das técnicas de respiración e relaxación.

c) ACTITUDES.

- Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución dos demais.
-

- Disposición favorable ás actividades expresivas.
- Valoración da comunicación espontánea que pode producirse nas improvisacións individuais.
- Disposición favorable a utilizar os hábitos de respiración-relaxación como elemento de exploración interior.

UNIDADE DIDÁCTICA 7: ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL: SENDEIRISMO E ACAMPADA.

OBXECTIVOS.

- Desenvolver a capacidade de relación co ámbito, a través do desenvolvemento da sensibilidade dos receptores sensoriais.
- Coñecer os elementos básicos necesarios para realizar unha acampada.
- Coñecer os puntos cardinais e as técnicas básicas para localizalos.
- Mellorar o coñecemento do centro por medio da súa exploración guiada.
- Mellorar as relacións interpersoais entre os alumnos e destes co profesor.
- Favorecer o desenvolvemento de actitudes de cooperación que xeren un clima de confianza entre os alumnos.
- Desenvolver actitudes positivas que fomenten o respecto ao medio, contribuíndo á súa conservación e mellora.
- Desenvolvemento e mellora da resistencia aeróbica.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Os puntos cardinais. Concepto e localización.
- Interpretación de planos: lendas e signos convencionais.
- Curvas de nivel e escala.
- Nocións sobre acampada: normas de seguridade, elección do terreo e precaucións a ter en conta para montar tendas.

b) PROCEDEMENTOS.

- Elaboración de planos.
- Técnica de orientación por signos naturais.
- Técnica de orientación por mapas e planos.
- Adquisición e posta en práctica de técnicas básicas en práctica para a montaxe de tendas de campaña.

c) ACTITUDES.

- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Valoración do deporte de orientación como actividade saudable para desenvolver no tempo libre e de ocio.
- Participación activa en actividades deportivas independentemente do nivel de destreza.
- Toma de conciencia dos usos e abusos de que está a ser obxecto o medio urbano e natural.

7.3. TERCEIRO CURSO.

	BLOQUE DE CONTIDOS	TÍTULO DA UNIDADE
	1. Actividade física e saúde	A forza e a flexibilidade.
	2. Xogos e actividades deport.	Os deportes colectivos: o voleibol.
	1. Condición física e saúde	Actividade física e saúde: a nutrición.
	2. Xogos e actividades deport.	Os deportes de adversario: o bádminon.
	2. Xogos e actividades deport.	Os deportes colectivos: o floorball.
	3. Act. Físicas artístico-expresivas.	Expresión corporal: relaxación e coreografías.
	4. Xogos e actividades deport.	Actividades no entorno natural: orientación.

*O Bloque de “Contidos Comúns en Educación Física” aplicarase ao longo de todo o curso.

UNIDADE DIDÁCTICA 1: A FORZA E A FLEXIBILIDADE.

OBXECTIVOS.

- Identificar o concepto de forza, tipos de forza e métodos de adestramento da forza- resistencia.
- Coñecer e relacionar exercicios de adestramento da forza co desenvolvemento do aparello locomotor: sistema muscular.
- Acondicionar e incrementar os niveis de forza - resistencia a través da posta en práctica dos métodos de adestramento.
- Executar so exercicios de forza - resistencia, atendendo aso criterios sobre os que se ha de incidir (de seguridade, execución técnica, quecemento específico, estiramentos posteriores)
- Participar e mostrar disposición favorable na práctica de actividades de acondicionamento da forza e a mellora do propio nivel inicial.
- Valorar a práctica habitual e sistemática dae actividades físicas de forza como medio para mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- Coñecer os conceptos de flexibilidade, tipos de flexibilidade, factores que a determinan e métodos de adestramento da flexibilidade
- Coñecer e relacionar exercicios de adestramento da flexibilidade co desenvolvemento do aparello locomotor: sistema muscular e sistema osteoarticular.
- Acondicionar e incrementar os niveis de flexibilidade a través da posta en práctica dos métodos de adestramento: dinámico, estático activo, contracción-estiramento.
- Executar so exercicios de flexibilidade, atendendo aso criterios sobre os que se ha de incidir (de seguridade, execución técnica, quecemento específico, etc.)
- Participar e mostrar disposición favorable na práctica de actividades de acondicionamento da flexibilidade e a mellora do propio nivel inicial.
- Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas de flexibilidade como medio para mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Conceptualización da capacidade física de forza. Métodos de adestramento.
-

- Vinculación das capacidades físicas da forza principalmente coa adaptación producida nos aparellos e sistemas do corpo humano.
- Conceptualización da flexibilidade, tipos, factores que inflúen. Métodos de adestramento.
- Vinculación das capacidades físicas da flexibilidade principalmente coa adaptación producida nos aparellos e sistemas do corpo humano.

b) PROCEDEMENTOS.

- Realización de exercicios variados a través posta en práctica de métodos de adestramento para a mellora da capacidade física de forza.
- Acondicionamento físico da forza - resistencia de acordo coas súas capacidades.
- Aplicación de test que informen sobre o estado propio e individual da capacidade da forza -resistencia.
- Realización de exercicios variados a través posta en práctica de métodos de adestramento: dinámico, estático activo, contracción - estiramento.
- Acondicionamento físico da flexibilidade de acordo coas súas capacidades.
- Aplicación de test que informen sobre o estado propio e individual da capacidade da flexibilidade.

c) ACTITUDES.

- Mostra de actitudes de autoexigencia e esforzo diario para mellorar os niveis iniciais da capacidade física da forza e da capacidade física de flexibilidade.
- Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividades físicas de forza e flexibilidade produce no organismo.

UNIDADE DIDÁCTICA 2: DEPORTE COLECTIVO: VOLEIBOL.

OBXECTIVOS.

- Adquirir unhas coñecementos básicos do regramento de voleibol.
- Valorar a práctica destes deportes como unha actividade recreativa.
- Coñecer os fundamentos técnicos máis fundamentais: desprazamentos sen balón, recibir; lanzar ou rematar; fintar; etc.
- Ser capaz de participar no xogo, independentemente do nivel técnico.
- Potenciar a colaboración para alcanzar obxectivos comúns.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Normas e regras máis elementais para iniciarse ao xogo.
- Coñecer unha técnica de cada unha das habilidades ou fundamentos que compoñen estes deportes.
- Relación das distintas capacidades físicas con estes deportes.

b) PROCEDEMENTOS.

- Práctica dos modelos técnicos de execución máis elementais.
- Refinamento de habilidades básicas como: remate e recepcións.
- Sistemas de defensa e recepción.
- Utilización de regras máis elementais.
- Aplicación dos elementos técnicos en situacións de xogo.
- Práctica destes deportes colectivos en competición.

b) ACTITUDES.

- Aceptación de normas.
-

- Aceptación do propio nivel de dos demais.
- Valoración da práctica deportiva como medio para ocio.
- Cooperación nunha tarefa con obxectivos comúns.

UNIDADE DIDÁCTICA 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: A NUTRICIÓN.

OBXECTIVOS.

- Coñecer a influencia da alimentación e o exercicio físico na nosa saúde.
- Consolidar hábitos de saúde e hixiene.
- Recoñecer os efectos do exercicio físico sobre o corpo e na saúde.
- Ser capaz de confeccionar un menú saudable acompañado da xusta práctica de exercicio físico.
- Valorar a importancia que ten este contido na vida diaria para a saúde e a calidade de vida.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Nutrición, alimentación e metabolismo.
- O gasto enerxético: fixo e variable.

b) PROCEDEMENTOS.

- Traballo sobre a inxesta calórica e o gasto diario (fixo e variable).

c) ACTITUDES.

- Valoración e aceptación do noso corpo.
- Toma de conciencia da nosa alimentación e efectos no noso organismo.
- Importancia do exercicio físico na nosa saúde.

UNIDADE DIDÁCTICA 4: OS DEPORTES DE ADVERSARIO: BÁDMINTON.

OBXECTIVOS.

- Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa execución.
 - Utilizar os xogos recreativos como actividade que ocupe o tempo de ocio e de recreo.
 - Buscar novas alternativas ás instalacións deportivas convencionais mediante este tipo de actividades.
 - Poñer en acción diversos patróns motores.
 - Realizar as distintas actividades independentemente do nivel de destreza alcanzado.
 - Coñecer e respectar as regras dos diversos xogos deportivos-recreativos.
 - Valorar os efectos que para as condicións de saúde, calidade de vida e emprego do tempo de ocio ten a práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.
 - Coñecer o bádminton e tenis como deporte de adversario con implemento.
 - Coñecer e practicar o bádminton e tenis aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo.
 - Presentar e practicar os medios técnico-tácticos individuais do bádminton e tenis, evolucionando da habilidade motora xenérica ata cada un dos xestos.
 - Participar con independencia do nivel de destreza alcanzado en bádminton e tenis, valorando os aspectos de relación que fomenta e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.
 - Practicar o bádminton e tenis cun nivel de autonomía abonda.
-

- Utilizar o bádminon e o tenis como elemento de ocupación do tempo libre, favorecendo as condicións de saúde e calidade de vida.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- O bádminon: material, regras, aspectos técnicos e tácticos.
- Orixe e evolución do bádminon.

b) PROCEDEMENTOS.

- Utilización de habilidades e destrezas básicas en diversas situacións.
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe dos medios técnico-tácticos: posicións, desprazamentos e golpeos (dereita, revés, globo, drive e saque).
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe dos aspectos regulamentarios.

c) ACTITUDES.

- Coidado e respecto do material empregado, tanto propio como alleo.
- Participación de forma activa nos diferentes xogos e actividades
- Respecto e aceptación das normas e regulamento.
- Aceptación do nivel técnico-táctico propio e dos demais na práctica do bádminon.
- Disposición favorable cara á autosuperación e confianza nas propias posibilidades.

UNIDADE DIDÁCTICA 5: OS DEPORTES COLECTIVOS: O FLOORBALL.

OBXECTIVOS.

- Coñecer e aplicar os principios fundamentais que rexen o xogo de ataque e defensa no deporte do floorball.
- Coñecer basicamente os aspectos técnico-tácticos e regulamentarios do hóckey como deporte.
- Adquirir os recursos individuais necesarios para buscar solucións ás situacións de enfrontamento individual.
- Integrar os recursos individuais na acción colectiva para buscar solucións a situacións de xogo global simplificado.
- Desenvolver as actividades propostas con independencia do nivel de destreza alcanzado nestas.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- O Floorball como actividade deportiva. Aspectos técnico-tácticos e regulamentarios básicos.
- Breve recensión histórica do floorball.

b) PROCEDEMENTOS.

- Familiarización co material: agarre do stick e uso de dereito e de revés.
-

- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos técnico-tácticos ofensivos: pase, apoio, detención, conducción, lanzamento e cambio de dirección.
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de aspectos técnico-tácticos defensivos: bloqueo e marcaxe.

c) ACTITUDES.

- Valoración do fútbol como actividade saudable para desenvolver no tempo libre e de ocio.
- Participación activa en actividades deportivas independentemente do nivel de destreza.
- Valoración positiva do contacto corporal propio deste tipo de deportes.

UNIDADE DIDÁCTICA 6: EXPRESIÓN CORPORAL: RELAXACIÓN E COREOGRAFÍAS.

OBXECTIVOS.

- Valorar o corpo como instrumento de expresión.
- Desenvolver a expresión baixo as súas máis variadas formas.
- Potenciar a creatividade a través dos distintos tipos de expresión coordinados.
- Posibilitar a descarga de enerxías a través do pracer do xogo.
- Participase en actividades rítmicas cunha base musical.
- Facilitar ao alumno/á posibilidade de manifestarse corporalmente.
- Crear unha composición coreográfica colectiva con apoio dunha estrutura musical.
- Fomentar a participación e achega ao traballo en grupos.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Dramatización: xogo dramático, mimo e pantomima.
- O tempo e o ritmo.

b) PROCEDEMENTOS.

- Experimentación de actividades nas que se combinan distintos ritmos e se manexan distintos obxectos.
- Combinación de movementos de distintos segmentos corporais, con desprazamento, seguindo unha secuencia rítmica.
- Práctica de movementos globais e segmentarios cunha base rítmica.
- Realización de actividades expresivas e rítmicas destacando o seu valor comunicativo-expresivo.

c) ACTITUDES.

- Valoración do corpo como instrumento expresivo.
 - Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución dos demais.
 - Disposición favorable cara ás actividades expresivas.
 - Disposición favorable a utilizar os hábitos de relaxación como elemento de exploración interior.
-

UNIDADE DIDÁCTICA 7: ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL: ORIENTACIÓN.

OBXECTIVOS.

- Coñecer os puntos cardinais e as técnicas para localizalos.
- Seguir un rumbo e lectura aproximados en tramos longos con boas referencias.
- Coñecer e aplicar correctamente a técnica do semáforo.
- Manexar o compás de forma básica.
- Mellorar as relacións interpersoais entre os alumnos e destes co profesor.
- Coñecer a utilidade de nós básicos para a súa posterior aplicación no ámbito.
- Favorecer o desenvolvemento de actitudes de cooperación que xeren un clima de confianza entre os alumnos.
- Desenvolver actitudes positivas que fomenten o respecto ao medio, contribuíndo á súa conservación e mellora.
- Desenvolvemento e mellora da resistencia aeróbica.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Orientación. Concepto
- Os puntos cardinais. Concepto e localización.
- Interpretación de planos: lendas e signos convencionais.
- Curvas de nivel e escala.

b) PROCEDIMENTOS.

- Elaboración de planos.
- Técnica de orientación por signos naturais.
- Técnica de orientación por mapas e planos.
- Técnica de orientación por compás.
- Técnica de orientación por mapa e compás.
- Técnicas básicas de cabullería.

c) ACTITUDES.

- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Valoración do deporte de orientación como actividade saudable para desenvolver no tempo libre e de ocio.
- Participación activa en actividades deportivas independentemente do nivel de destreza.
- Toma de conciencia dos usos e abusos de que está a ser obxecto o medio urbano e natura

7.4. CUARTO CURSO.

	Bloque de contidos	Título da unidade
	1. Condición física e saúde	Condición física e saúde: resistencia e velocidade.
	2. Xogos e deportes.	Actividades ximnásticas: o acrosport.
	1. Condición física e saúde.	Primeiros auxilios.
	2. Xogos e deportes	Os deportes colectivos: o baloncesto.
	3. Expresión Corporal	Expresión corporal: relaxación e coreografías.
	4. Activ. no medio natural	Actividades no entorno natural: orientación.

UNIDADE DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE: RESISTENCIA E VELOCIDADE.

OBXECTIVOS.

- Coñecer e valorar os efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten para a saúde individual e colectiva.
- Valorar o estado das súas capacidades físicas e planificar actividades que lle permitan satisfacer as súas necesidades.
- Coñecer e valorar os efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten para a saúde individual e colectiva.
- Practicar de forma habitual e sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- Coñecer as pautas para elaborar un quentamento específico logo de análise da actividade deportiva a realizar.
- Coñecer o mecanismo fundamental de adaptación do organismo ante o esforzo físico.
- Comprender, basicamente, o funcionamento dos aparatos e sistemas que manteñen unha relación estreita coa actividade física.
- Realizar tarefas dirixidas á mellora da condición física, realizando un tratamento discriminado da Resistencia e da Velocidade.
- Facilitar a creación de hábitos saudables relacionados coa práctica sistemática de actividades físicas e deportivas.
- Desenvolver un espírito crítico cara a aquelas prácticas que levan consigo efectos negativos para a saúde individual e colectiva.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Quentamento específico. Características e pautas para a súa elaboración.
- A Resistencia e a velocidade. Concepto e tipos. Métodos para o seu desenvolvemento.
- A adaptación do organismo ao esforzo físico. Síndrome Xeral de Adaptación.
- corpo humano. Sistema cardiovascular: estrutura e funcionamento.
- Hábitos e prácticas que prexudican a saúde: sedentarismo, tabaco, alcohol, etc.

b) PROCEDIMENTOS.

- Realización e posta en práctica de quentamentos logo de análise da actividade física que se realiza.
- Aplicación de sistemas específicos de desenvolvemento da resistencia Anaeróbica e aeróbica e velocidade.
- Control da intensidade do esforzo mediante a FC. Toma de pulsacións e cálculo da zona de actividade.
- Elaboración dun plan sinxelo para o desenvolvemento da forza - resistencia.

c) ACTITUDES.

- Compromiso no emprego do quentamento como medio de prevención de lesións.
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc) teñen sobre a condición física e a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.

UNIDADE DIDÁCTICA 2: ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS: O ACROSPORT.

OBXECTIVOS.

- Coñecer as habilidades específicas e os aspectos técnicos máis importantes desta actividade.
- Recoñecer as axudas materiais e manuais características de cada unha das accións motoras e das figuras que se vaian realizar.
- Asumir os diferentes roles, actuando de forma coherente ao papel que se desempeña.
- Desenvolver a creatividade por medio da elaboración de composicións e coreografías.
- Valorar a práctica grupal como medio idóneo para desenvolver as capac. físicas e afectivas.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Características xerais do Acrosport.
- Principios básicos para a construción e o desmontaxe de figuras.
- Axudas manuais e materiais.
- Formacións estáticas e dinámicas.

b) PROCEDIMENTOS.

- Adquisición e consolidación das habilidades motoras básicas do Acrosport.
- Aprendizaxe das habilidades motoras básicas grupales propias do Acrosport.
- Práctica de diferentes construcións estáticas e dinámicas.
- Experimentación dos diferentes roles específicos do Acrosport.
- Creación de composicións que inclúan figuras colectivas e elementos individuais.

c) ACTITUDES.

- Aceptación dos diferentes niveis de destreza.
 - Valoración das posibilidades de interrelación.
 - Respecto polas regras.
 - Potenciación da creatividade individual e grupal.
-

UNIDADE DIDÁCTICA: 3: OS PRIMEIROS AUXILIOS.

OBXECTIVOS.

- Coñecer os conceptos relacionados coa prestación de primeiros auxilios.
- Coñecer e practicar o R.C.P. básico.
- Diferenciar entre distintos accidentes.
- Coñecer diferentes accidentes e as actuacións adecuadas.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- R.C.P. básico
- Diferentes tipos de lesións e accidentes.
- Sintomatoloxía de cada lesión.
- Actuacións posibles.

b) PROCEDEMENTOS.

- Prácticas de R.C.P. básicos
- Realización de manipulacións ante accidentes.
- Transportes de accidentados.

c) ACTITUDES.

- Concienciación da importancia dos primeiros auxilios.

UNIDADE DIDÁCTICA 4: DEPORTE COLECTIVO: BALONCESTO.

OBXECTIVOS.

- Coñecer o baloncesto como deporte de asociación, implicando os conceptos de cooperación e oposición deportiva.
- Presentar e practicar os medios técnico-tácticos individuais do baloncesto evolucionando dende a habilidade motora xenérica ata cada un dos xestos técnicos.
- Participar con independencia do nivel de habilidade alcanzado en baloncesto, valorando os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.
- Practicar o baloncesto aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situación de xogo.
- Utilizar o baloncesto como elemento válido para empregar o tempo libre e de ocio de forma saudable.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Características básicas e comúns do baloncesto: normas, regras, aspectos técnicos e tácticos.
- Orixe e evolución do baloncesto.

b) PROCEDEMENTOS.

- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de medios técnico-tácticos individuais ofensivos: manexo de balón, bote, fintas, pase e tiro a canastra.
-

- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de medios técnico-tácticos individuais defensivos: posición e desprazamentos defensivos e defensa ao xogador con balón.
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de medios técnico-tácticos colectivos ofensivos: ocupación de espazos libres, pases e progresións.
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de medios técnico-tácticos colectivos defensivos: defensa ao xogador sen balón (triángulo defensivo).
- Realización de tarefas dirixidas á aprendizaxe de aspectos regulamentarios básicos.

c) ACTITUDES.

- Respecto e aceptación das normas e regulamento.
- Aceptación do nivel técnico-táctico propio e dos demais na práctica do baloncesto.
- Disposición favorable á autosuperación e confianza nas propias posibilidades.

UNIDADE DIDÁCTICA 5: EXPRESIÓN: RELAXACIÓN E COREOGRAFÍAS.

OBXECTIVOS.

- Valorar o corpo como instrumento de expresión.
- Desenvolver a expresión baixo as súas máis variadas formas.
- Potenciar a creatividade a través dos distintos tipos de expresión.
- Posibilitar a descarga de enerxías a través do pracer do xogo.
- Participase en actividades rítmicas cunha base musical.
- Facilitar ao alumno/á posibilidade de manifestarse corporalmente.
- Crear unha composición coreográfica colectiva con apoio dunha estrutura musical.
- Fomentar a participación e achega ao traballo en grupos.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Dramatización: xogo dramático, mimo e pantomima.
- O tempo e o ritmo.

b) PROCEDEMENTOS.

- Experimentación de actividades nas que se combinan distintos ritmos e se manexan distintos obxectos.
- Combinación de movementos de distintos segmentos corporais, con desprazamento, seguindo unha secuencia rítmica.
- Práctica de movementos globais e segmentarios cunha base rítmica.
- Realización de actividades expresivas (pantomima) e rítmicas (aerobic) destacando o seu valor comunicativo-expresivo.

c) ACTITUDES.

- Valoración do corpo como instrumento expresivo.
 - Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución dos demais.
 - Disposición favorable cara ás actividades expresivas.
 - Disposición favorable a utilizar os hábitos de relaxación como elemento de exploración interior.
-

UNIDADE DIDÁCTICA 6: ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL: ORIENTACIÓN.

OBXECTIVOS.

- Coñecer os puntos cardinais e as técnicas para localizalos.
- Seguir un rumbo e lectura aproximados en tramos longos con boas referencias.
- Coñecer e aplicar correctamente a técnica do semáforo.
- Manexar o compás de forma básica.
- Mellorar as relacións interpersoais entre os alumnos e destes co profesor.
- Coñecer a utilidade de nós básicos para a súa posterior aplicación no ámbito.
- Favorecer o desenvolvemento de actitudes de cooperación que xeren un clima de confianza entre os alumnos.
- Desenvolver actitudes positivas que fomenten o respecto ao medio, contribuíndo á súa conservación e mellora.
- Desenvolvemento e mellora da resistencia orgánica.
- Coñecer as técnicas de ascensión en montaña.

CONTIDOS.

a) CONCEPTOS.

- Os puntos cardinais. Concepto e localización.
- Interpretación de planos: lendas e signos convencionais.
- Curvas de nivel e escala.
- Nocións sobre acampada: normas de seguridade, elección do terreo e precaucións a ter en conta para montar tendas.
- Técnicas básicas de escalada.

b) PROCEDEMENTOS.

- Elaboración de planos.
- Técnica de orientación por signos naturais.
- Técnica de orientación por mapas e planos.
- Técnica de orientación por mapa e compás.
- Carreira de orientación.
- Técnicas básicas de cabullería.

c) ACTITUDES.

- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Valoración do deporte de orientación como actividade saudable para desenvolver no tempo libre e de ocio.
- Participación activa en actividades deportivas independentemente do nivel de destreza.
- Toma de conciencia dos usos e abusos de que está a ser obxecto o medio urbano e natural

8. METODOLOXÍA

O profesor é o mediador entre os contidos do currículo e o alumno/a. Debe programar actividades e situacións de aprendizaxe orientadas á aprendizaxe significativa. Buscará o desenvolvemento de patróns motivacionais relacionados co aumento da propia competencia, e experiencias de autonomía e responsabilidade persoal.

- **PRINCIPIOS METODOLÓXICOS XERAIS**

A nosa metodoloxía estará próxima ó constructivismo, que di que a aprendizaxe é constituída polo propio alumno, sendo nós favorecedores dese proceso. Deste xeito provocaremos no alumno aprendizaxes significativas, é dicir, conectar con coñecementos previos e fomentar a súa aplicación a distintas situacións (posibilidades de transferencia).

Trataremos sempre de que o alumno sexa un alumno activo, que participe nas sesións, experimentando todo tipo de sensacións e preguntando calquera dúbida que puidese xurdirlle, á vez que aporte ao resto do grupo as súas ideas respecto de as actividades realizadas.

En canto aos **ESTILOS DE ENSINO**, utilizaremos o máis adecuado en función do contido a tratar ou da situación. Entre eles incluimos estilos desde mando directo, ensino recíproca, asignación de tarefas, resolución de problemas e descubrimento guiado. Non hai mellores nin peores senón que se empregan en función do contido, situación ou estilo do docente. Aínda así, favoreceranse sempre aqueles que fomenten a participación activa e a autonomía do alumno.

Tamén se manipulará o grado de definición da tarefa, segundo quírase incidir sobre o mecanismo de execución (máis definidas) ou sobre a percepción e/ou decisión (non definidas).

TIPOS DE ACTIVIDADES

- **Introdutoria**: actividade que introduce os contidos que se van a traballar nunha U.D.
- **Diagnóstico**: actividade, test ou proba realizada ao principio dunha unidade didáctica (U.D.), coa función de valorar o dominio cognitivo ou motriz de cada alumno respecto da unidade que se vai a traballar.
- **Desenvolvemento**: actividades principais traballadas nas sesións da U.D.
- **Consolidación**: actividades resumo dos contidos practicados.
- **Ampliación/Recuperación**: actividades de reforzo adaptando o nivel de dificultade ás necesidades do alumno.
- **Complementarias e extraescolares**.

Outro aspecto a ter en conta son as **ESTRATEGIAS METODOLÓXICAS**. Para evitar situacións de ansiedade ou abandono por unha dificultade excesiva presentárase secuenciada a dificultade das tarefas. Secuenciación das distintas estruturas da programación progresando do coñecido ao descoñecido, do concreto ao abstracto e do particular ao xeral.

Realízase unha **valoración inicial** que permita detectar deficiencias e adecuar o proceso respectando as diferenzas individuais. Propiciar a **avaliación procesual**, recorrendo o mínimo posible a probas de valoración específicas.

Se promoverá a **participación na oferta e cultura educativa da zona. Tratamento educativo da competición** utilizándoa como axente motivador, diversión cooperación e non limitalo á vitoria. Fomentar a cooperación e o traballo en equipo.

Outro aspecto que se debe ter en conta é o relacionado con aspectos de **seguridade** ante a práctica deportiva en canto a ancoraxes, protección con colchonetas, axudas,... e de **carácter organizativo** como a colocación e recolleita do material así como o maximizar o uso do tempo e o espazo na sesión. En canto á **disciplina** teranse en conta a puntualidade, a hixiene, a indumentaria e o comportamento. Os **aspectos motivacionais** trataranse a través da variabilidade da práctica, uso de material alternativo e boa xestión do feed-back. Para rematar utilizaremos diferentes tipos de **agrupamentos**, en función dos obxectivos e contidos a tratar evitando sempre discriminacións (homoxéneos, heteroxéneos, libres, asignados, etc.)

Neste punto, é preciso mencionar o **Decreto 86/2015 do 25 de Xuño** no que se establecen unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- O profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

9. AVALIACIÓN

A avaliación, conxunto de procedementos que permite obter información sobre o desenvolvemento dun proceso, en educación é *“o conxunto de prácticas que serven ó profesorado para determinar o grado de progreso alcanzado respecto das intencións educativas, para así axustar a súa intervención pedagóxica ás características e necesidades dos alumnos”*. (MEC: *Orientacións didácticas. Ensino Secundario Obrigatorio*, páx. 47).

9.1. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Distinguiremos tres momentos clave, cada un deles coas súas características específicas: **avaliación inicial ou diagnóstica**, **avaliación formativa ou continua** e **avaliación sumativa ou final**.

- **Avaliación inicial ou diagnóstica**: permite adecuar a aprendizaxe ás posibilidades do alumnado, trala observación e interpretación de coñecementos, actitudes e capacidades. Ten o seu momento idóneo ó comezo dunha unidade didáctica, dun período educativo ou dun proceso formativo. O referente da avaliación tratará de ser criterial (respecto ao nivel de habilidade do alumno) ou normativo tendo en conta a media do grupo.
- **Avaliación formativa ou continua**: permite axustar os compoñentes curriculares (obxectivos, actividades, métodos) ó ritmo de aprendizaxe dos educandos. É unha avaliación valorativa, global e persoal, e desenvólvese durante todo o proceso.
- **Avaliación sumativa ou final**: A través da cal os alumnos/as terán información relativa ao grado de consecución dos obxectivos establecidos, ao final do curso, etapa ou ciclo.

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

	CONCEPTOS	PROCEDEMENTOS	ACTITUDES
--	-----------	---------------	-----------

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

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

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

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

9.2.SISTEMAS DE CUALIFICACIÓN

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

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

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

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

As porcentaxes que corresponderán a cada un destes contidos son os seguintes:

CONCEPTOS: Suporá un **30%** da nota final.

- Exame escrito: sobre os contidos teóricos da materia. Non se fará media se o exercicio non supera os 3 puntos.
- Traballos de investigación, recompilación ou monográficos dunha parte específica da materia.
- Caderno de actividades.
- Exames orais.

PROCEDEMENTOS: **50%** da nota final.

- Asistencia obrigatoria a clase: tres faltas sen xustificar suporán a perda da opción de superar os contidos prácticos.
- Participación nas tarefas levadas a cabo nas sesións.
- Exame práctico: sobre os contidos desenvolvidos en clase.

ACTITUDES: **20%** da nota final.

- Actitude positiva de cara á materia.
- Respecto ante o material, compañeiros e profesor.
- Aseo diario despois da práctica.
- Coidado e recollida do material.
- Utilización de indumentaria deportiva.
- Puntualidade na chegada e saída da clase

Para ser avaliado positivamente, será necesario conseguir o 30% da cualificación proposta en cada un dos apartados propostos nos parágrafos anteriores.

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

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

1. Deberán entregar ao final da avaliación unha memoria detallada que reflicta o desenvolvemento de todas as sesións impartidas polo profesor durante o período de lesión.
2. A porcentaxe correspondente aos contidos **procedimentais (50%)**, quedará dividido en dous subapartados de igual valor: **memoria de sesións (25%)** **traballo teórico-práctico (25%)**.

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

9.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO

Os alumnos/as que o necesiten realizarán un reforzo nos contidos para que superen os obxectivos planteados, este reforzo ou recuperación a realizará a profesora nas diferentes sesións mediante o prantexamento de actividades que faciliten ó alumnado acadar os contidos e obxectivos de cada sesión.

9.5. AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA

A convocatoria de setembro constará dos seguintes apartados:

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

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

9.6. MÍNIMOS ESIXIBLES PARA UNHA AVALIACIÓN POSITIVA

Éstes contidos xa están presentes na táboa na que se reflexan os contidos, as unidades didácticas e a temporalización das mesmas por cada un dos cursos.

9.7. PROGRAMA DE REFORZO PARA RECUPERACIÓN DE PENDENTES DE CURSOS ANTERIORES

- **Contidos esixibles**

Os mínimos xa especificados nesta programación no apartado criterios de promoción que imos seguir con especial referencia os mínimos esixidos, e os criterios de cualificación.

- **Actividades de avaliación**

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

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

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

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

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

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

- **Criterios para a superación de materias pendentes**

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

- ☞ **Teórico:** traballo sobre un bloque de contidos
- ☞ **Práctico:** exercicios específicos, circuítos, test de condición física...

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

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

- **Plan específico para alumnos que repiten coa materia pendente**

Aqueles alumnos que repiten coa materia pendente incorporaranse á dinámica normal da clase, si ben, farase un control semanalmente escollendo una hora semanal de atención a estes alumnos onde o profesor solucionará dúbidas, reforzará determinados contidos, etc.

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

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

Os alumnos con necesidades educativas especiais terán a posibilidade de adaptar os tres tipos de contidos (conceptuais, procedimentais e actitudinais) ás súas necesidades específicas coa supervisión do profesor. Practicamente en todas as actividades que se propoñen se empregan materiais e regulamenta-

cións adaptadas á idade e a unha concepción menos competitiva e máis lúdica da actividade física, polo que todos os alumnos poden participar sen importar ou o nivel de execución motora.

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

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

AUTOAVALIACIÓN

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

ANOTACIÓN DE PUNTOS DÉBILES

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

ACTIVIDADES DE REFORZO e AMPLIACIÓN

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

INACTIVIDADE

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

11. PROGRAMA DE REFORZO PARA A RECUPERACIÓN DA MATERIA PENDENTE DE CURSOS ANTERIORES.

En base a referencia lexislativa que establece á **LEI ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**. (BOE Núm. 6, Suplemento en lingua galega do 15-5-2006, Páx. 931. BOE Núm. 106, do 4-5-2006. Páx. 17158) Dispoñible en liña na páxina web http://www.boe.es/boe_gallego/dias/2006/05/15/pdfs/A00931-00978.pdf e dispoñible en liña na páxina web <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>., e conforme ao Título I. **As ensinanzas e a súa ordenación**. Capítulo III. **Educación secundaria obrigatoria**. Artigo 28. *Avaliación e promoción*.

TITULO I. **As ensinanzas e a súa ordenación**. Capítulo III. **Educación secundaria obrigatoria**. Artigo 28. *Avaliación e promoción*.

5. Os que promocionen sen superar todas as materias seguirá os programas de reforzo que estableza o equipo docente e deberán superar as avaliacións correspondentes aos devanditos programas de reforzo. Esta circunstancia sera tida en conta para os efectos de promoción e titulación previstos nos puntos anteriores.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.

Durante o presente curso escolar 2016 - 2017, o Departamento de Educación Física de Educación Secundaria, na proposta inicial que plantexa ao Departamento de Actividades Complementarias e Extraescolares, prevé, de ser posible, a posibilidade de levar a cabo unha saída de sendeirismo e outra saída de actividades de orientación no medio natural para 1º, 2º, 3º e 4º cursos de Educación Secundaria. Así mesmo, prevé a colaboración, na medida das posibilidades organizativas do Departamento en actividades complementarias e extraescolares organizadas polo de Centro.

13. APORTACIÓNS AO PLAN T.I.C.

En base a referencia legislativa que establece o **DECRETO 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia**. (DOG Núm. 136 do 13-7-2007, Páx. 12.032) Dispoñible en liña na páxina web http://www.xunta.es/dog/Publicados/2007/20070713/Anuncio25E92_gl.pdf e conforme ao Artigo 6º. Organización dos tres primeiros cursos. Artigo 7º. Organización do cuarto curso. *Anexo VI*. Plan de integración das tecnoloxías da información e a comunicación.

ANEXO VI. Plan de integración das tecnoloxías da información e a comunicación.

Cada plan deberá recoller ademais os seguintes obxectivos xerais:

- * Potenciar a capacidade de razoamento do alumnado, a súa motivación e o seu afán de coñecemento.
- * Fornecer o alumnado de estratexias para obter e xestionar a información conseguida mediante o uso das tecnoloxías da información e a comunicación.
- * Utilizar programas e contornos que faciliten a consecución dos obxectivos propostos nas diferentes áreas do currículo.
- * Utilizar o ordenador como medio de creación, de integración, de cooperación e de expresión das propias ideas.
- * Potenciar a comunicación cos seus iguais.
- * Mellorar a proposta pedagóxica do profesorado e a súa práctica docente ao aproveitar as posibilidades que ofrecen as tecnoloxías da información e a comunicación.
- * Empregar as tecnoloxías da información e a comunicación para o traballo cotián e nas actividades de aula: programacións, proxectos, explicacións, actividades...
- * Consultar e obter información a través das tecnoloxías da información e a comunicación, tanto para temas profesionais como para experiencias interesantes para a súa actividade docente.

14. APORTACIÓNS AO PLAN DE CONVIVENCIA.

En base a referencia normativa de Centro establecida no Plan de Convivencia, aprobado no curso 2011-2012, a través desta materia fomentárase:

- Concienciar ao alumnado da necesidade dunha boa convivencia para o que é imprescindible o respecto as normas específicas de traballo nesta materia.
- Fomentar o respecto a todos os membros da comunidade escolar (participando en actividades de carácter mixto, con compañeiros que presentan diferentes niveis de habilidades...)
- Fomentar a integración de todos os alumnos e alumnas do centro independentemente do seu lugar de orixen, raza o relixión, a través de actividades cooperativas.
- Fomentar a cultura do diálogo e a mediación, nas situacións que surxan das distintas formas de organización das actividades e das posibilidades de resolución das tarefas e situacións plantexadas.
- Detectar e tratar de solucionar, o antes posible e de maneira pacífica, os conflitos que poidan surxir no centro, bien sexa na propia aula, bien sexa nos lugares de esparcemento.
- Fomentar a axuda cara a aqueles compañeiros que presenten máis dificultades no seu aprendizaje, a través de propostas cooperativas.
- Hacer partícipe al alumnado da necesidade de cuidar e manter en bo estado tanto o pavillón e vestuarios como os espacios comúns a todos os membros da comunidade escolar.
- Facer partícipe ao alumnado da necesidade de cuidar e manter en bo estado o seu material e o material dispoñible da materia.
- Concienciar ao profesorado da necesidade de actuar coa maior coordinación e coherencia posible no trato cos alumnos.
- Establecer criterios para fomentar o respecto e a humildade no trato humano tanto no ámbito académico como no personal (saber contextualizar a competición como valor que fomenta a autosuperación persoal dentro de un contexto de traballo no que prime a colaboración, fair-play...).

15. APORTACIÓNS AO PROXECTO LINGÜÍSTICO DO CENTRO.

En base a referencia normativa de Centro establecida no Plan Lingüístico, aprobado no curso 2011-2012, a materia de educación Física de Educación Secundaria impártese en lingua galega en todos os cursos da etapa de Educación secundaria, tal e como establece o Proxecto Lingüístico do Centro.

16. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS LEGISLATIVAS.

- LEI ORGÁNICA 8/2013, de 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa. (BOE Núm. 295, Suplemento en lingua galega do 10-12-2013, Páx. 1. BOE Núm. 295, do 10-12-2013, Páx. 97858) Dispoñible en liña na páxina web http://www.boe.es/boe_gallego/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886-G.pdf e dispoñible en liña na páxina web <http://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>.
 - **LEI ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.** (BOE Núm. 6, Suplemento en lingua galega do 15-5-2006, Páx. 931. BOE Núm. 106, do 4-5-2006. Páx. 17158) Dispoñible en liña na páxina web http://www.boe.es/boe_gallego/dias/2006/05/15/pdfs/A00931-00978.pdf e dispoñible en liña na páxina web <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>.
 - DECRETO 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia. (DOG Núm. 136 do 13-7-2007, Páx. 12.032) Dispoñible en liña na páxina web http://www.xunta.es/dog/Publicados/2007/20070713/Anuncio25E92_gl.pdf
-

17. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE CENTRO.

- Normas de Organización e Funcionamento de centro (R.R.I.) Aprobado Curso 2013-2014.
- Plan de Autoprotección. Aprobado Curso 2011-2012.
- Plan de Convivencia. Aprobado Curso 2011-2012.
- Plan Lingüístico. Aprobado Curso 2011-2012.
- Plan das T.I.C. Aprobado Curso 2013-2014.
- Proxecto A.B.A.L.A.R. Aprobado Curso 2012-2013.
- Proxecto Educativo de Centro (P.E.C.) Curso 2011-2012

En Padrenda, a 26 de Setembro de 2016

Asinado:

Ana Estévez Costa
Profesor de Educación Física de Educación Secundaria.
