

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



## EDUCACIÓN FÍSICA

Departamento de Educación Física

IES 12 DE OCTUBRO

2019/2020

## ÍNDICE

<a href="#">1. Introducción e contextualización</a>	3	<a href="#">9. Indicadores de logro do proceso de E/A</a>	39
<a href="#">2. Competencias clave</a>	4	<a href="#">10. Avaliación inicial</a>	43
<a href="#">3. Obxetivos</a>	5	<a href="#">11. Atención á diversidade</a>	43
<a href="#">4. Contidos e Temporalización</a>	11	<a href="#">12. Elementos transversais</a>	44
<a href="#">5. Estándares de aprendizaxe</a>	24	<a href="#">13. Actividades complementarias e extraescolares</a>	45
<a href="#">6. Metodoloxía</a>	30	<a href="#">14. Mecanismo de revisión, avaliación e modificación das programacións didácticas en relación aos resultados académicos e procesos de mellora</a>	46
<a href="#">7. Materiais e recursos</a>	32	<a href="#">15.Plans e proxectos</a>	51
<a href="#">8. Criterios sobre a avaliación, calificación, promoción do alumnado e materias pendentes</a>	33		

## 1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

A Educación Física é unha área pedagóxica que basea a súa intervención no movemento corporal, para estruturar primeiro e desenvolver despois, de forma integral e harmónica, as capacidades físicas, afectivas e cognitivas da persoa, coa finalidade de contribuír ao desenvolvemento persoal integral e a unha mellor calidade de vida.

Como non podía ser doutro xeito, partimos do corpo e o seu movemento baixo unha proposta formativa coa que o noso alumnado constrúa a súa propia identidade corporal a través dunha práctica axustada aos ritmos de aprendizaxe, á singularidade individual e as propias posibilidades.

Nesta materia atopámonos co deporte, gran xigante social e económico no mundo da motricidade nos nosos días. Por iso é necesario que partamos dun enfoque axeitado do mesmo que permita extraer os valores positivos e minimize os menos educativos, favorecendo a participación non discriminativa e fomentando o respecto polos demais, o gusto polo esforzo, o compromiso individual e grupal e a aceptación coherente das vitorias e as derrotas.

### O CENTRO

O CENTRO: Instituto de Educación Secundaria "12 de Outubro" atópase situado no barrio de "A Ponte". É un centro público, dependente da *Consellería de Educación* no que se imparte ESO, bacharelato e FP e que se rexe polo regulamento orgánico aprobado polo Decreto 374/1996 e a Orde do 22 de xullo de 1997, que regula determinados aspectos de organización e funcionamento para este tipo de centros. Debemos destacar que este cumpre o establecido polo Real Decreto 132/2010, polo que se establecen os requisitos mínimos deste tipo de centros. Está tipificado como liña 2 (2 grupos por cada nivel).

O centro ten un horario lectivo continuado en xornada de mañá de 8:30 a 14:00 h. e os luns pola tarde de 16:00 a 17:40 h. Hai un só recreo de media hora ás 11h. En canto ao profesorado, dispoñemos dun titor/a por curso.

A zona caracterízase por ter unha poboación escolar urbana pero os lazos coa conexión rural aínda son frecuentes. Respecto da situación sociolingüística, a lingua materna da zona é o castelán e o nivel socioeconómico é medio-baixo.

É un centro de titularidade pública e coma tal, ao ser o Estado aconfesional, non se adscribe a ningunha confesionalidade relixiosa concreta, sendo respetuosos con todas as creencias e ideoloxías.

### **INSTALACIÓNS:**

Para o desenvolvemento das nosas clases utilizaremos o patio de recreo e o ximnasio no que se atopan os vestiarios e un almacén de material.

### O ALUMNADO

A maior parte do alumnado vive no barrio de “ A Ponte” pero tamén os hai doutras zonas da cidade polo que utilizan o transporte escolar e o servizo de comedor dos luns, o cal na súa maioría son usuarios gratuitos. Tamén son maioría os que dependen das axudas da *Consellería* para a compra dos libros de texto, polo que podemos afirmar que o nivel da renda media das familias é baixo.

### A MATERIA

A Educación Física (EF) é unha asignatura troncal, obrigatoria, que se imparte neste centro en dous grupos por curso de 1º a 4º da ESO e en 1º de Bacharelato. Presenta unha carga horaria de dúas sesións semanais de 50 minutos cada unha, dándose en días diferentes. Dada a situación na que se atopa a poboación adolescente na actualidade, débese considerar insuficiente para a positiva consecución do principal obxectivo ou fin mesmo da Educación Física, que non é outro que introducir ao alumnado á práctica e consolidación de hábitos de vida saudable. Algo que é de vital importancia, xa que se ten demostrado en múltiples ocasións a relación positiva na práctica de actividade física en etapas temperás e a súa continuidade na madurez.

En canto a este documento, elabórase en base a un marco legislativo determinado pola Lei Orgánica de Mellora da Calidade Educativa (LOMCE, 8/2013), que supón unha modificación da Lei Orgánica de Educación (LOE, 2/2006), e o Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia. Outra normativa, coma a do calendario escolar, será incorporada nos apartados correspondentes. Os elementos que conforman o curriculum educativo exposto nos recursos legislativos antes mencionados, serán adaptados á realidade do centro e dos seus alumnos e alumnas por medio dos diferentes Niveis de Concreción Curricular, sendo este o principal obxectivo da elaboración desta Programación Didáctica.

## **2. COMPETENCIAS CLAVE**

A LOMCE establece unha serie de competencias clave a adquirir durante o proceso educativo, definíndoas coma as “*capacidades para aplicar de forma integrada os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización adecuada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos*” (LOMCE, 2013, p.97868).

**Son 7**, e se poden dividir en dous grupos:

### **1. Disciplinares:**

- a) *Competencia en Comunicación Lingüística (CCL):* A través de actividades en Internet, traballos individuais, etc.

- b) *Competencia Matemática y Competencias básicas en Ciencia y Tecnología (CMCCT)*: Por medio de cálculos de intensidades basadas na FC, aspectos relacionados coa biomecánica, velocidades, etc.

## 2. Transversais:

- c) *Competencia Dixital (CD)*: Realización de traballos que requiran un filtrado de información e búsqueda en Internet, elaboración de documentos propios, resolución de Webquests, etc.
- d) *Competencia Social e Cívica (CSC)*: Transmisión de valores e actitudes relacionadas co respecto, a tolerancia e a cooperación en todas as actividades realizadas ao longo do curso, como actividades sociomotrices, deportes colectivos, etc.
- e) *Competencia de Aprender a Aprender (CAA)*: Entendendo as aplicación e procesos levados a cabo no seu aprendizaxe diario, podendo adaptalo aos diferentes contextos.
- f) *Competencia de Sentido de Iniciativa e Espírito Emprendedor (CSIEE)*: Ensinarlles a diseñar actividades e exercicios para que os poidan aplicar de forma autónoma durante a súa vida diaria, toma de decisións en diversas situacións.
- g) *Competencia en Conciencia e Expresións Culturais (CCEC)*: Actividades de expresión corporal e a recreación de danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

No **Decreto 86/2015** recóllese unha oitava competencia, a **Competencia Motriz (CM)**, importante dende o punto de vista da EF e que se vai dar de forma transversal coa realización de todo de tipo de actividades físicas.

Para contribuir ao desenvolvemento destas Competencias Clave, é necesario alcanzar os estándares de aprendizaxe avaliáveis (EFB) que se relacionan con cada unha delas. Dita relación, recóllese resumida na seguinte táboa:

<b>CCL</b>	EFB <b>1.5.1, 1.5.2</b>
<b>CMCCT</b>	EFB <b>1.1.1, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.2.3</b>
<b>CD</b>	EFB <b>1.5.1, 1.5.2</b>
<b>CAA</b>	EFB <b>1.1.2, 3.1.2, 3.2.1, 3.2.2, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3</b>
<b>CSIEE</b>	EFB <b>1.4.1, 1.4.2, 3.2.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3</b>
<b>CSC</b>	EFB <b>1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 1.4.1</b>
<b>CCEC</b>	EFB <b>2.1.1, 2.1.2, 2.1.3</b>

## 3. OBXETIVOS

### DE ETAPA (ESO)

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto aos demais, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os

dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.

b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas do 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 a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquer outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.

d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos e os comportamentos sexistas, e resolver pacíficamente os conflitos.

e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e comunicación.

f) Concebir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en asignaturas, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.

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

h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na castelá, textos e mensaxes complexos, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.

i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de xeito apropiado.

l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaron aportacións importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.

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

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

ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural coma dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara o exercicio deste dereito.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega coma elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e coma medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural no contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

### **DE ETAPA (BACHARELATO)**

a) Exercer a cidadanía democrática desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada nos valores da Constitución española e do Estatuto de Autonomía de Galicia, así como os dereitos humanos, para promover a responsabilidade na construción unha sociedade xusta e equitativa e promove a sustentabilidade.

b) Consolidar madurez persoal e social que lle permite actuar con responsabilidade e de forma autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Poder prever e solucionar pacificamente persoal, conflitos familiares e sociais.

c) Promover a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades existentes e discriminación e, en particular, a violencia contra as mulleres e promover a igualdade real e non discriminación de persoas para calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con especial atención ás persoas con discapacidade.

d) Reforzar hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para a utilización eficaz de aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e comunicación.

e) Dominar a lingua galega e a lingua castelá, tanto oralmente como escrita.

f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.

g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación.

h) Coñecer e avaliar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, o seu antecedente histórico e os principais factores da súa evolución. Participar solidariamente no desenvolvemento e mellora do seu contorno social.

i) Acceder ao coñecemento científico e tecnolóxico fundamental e dominar as competencias básicas da modalidade elixida.

l) Comprender os elementos e procedementos fundamentais da investigación e os métodos científicos. Coñecer e valorar criticamente a contribución da ciencia e a tecnoloxía ás condicións de vida en curso, así como reforzar a sensibilidade e o respecto ao medio ambiente e á xestión sostible do territorio, con especial referencia ao territorio galego.

m) Fortalecer o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, autoestima e sentido crítico.

n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.

ñ) Utilizar a educación física e os deportes para promover o desenvolvemento persoal e social e promover comportamentos e hábitos saudables.

o) Fortalecer as actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.

p) Valorar, respectar e fortalecer o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

## **DE CURSO**

### **1º ESO**

1. Recoñecer as fases dunha sesión de actividade física en relación á intensidade das mesmas.
2. Comprender a importancia da hixiene persoal e o uso adecuado da indumentaria na práctica de actividade física.
3. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social e de desenvolvemento de valores e actitudes baseados no respecto e a tolerancia.
4. Recoñecer as posibilidades da actividade física coma forma de ocio activo na sociedade actual.
5. Controlar e identificar os riscos que se poden derivar da práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.
6. Empregar as TICs dentro do proceso de ensinanza/aprendizaxe para a realización de actividades e traballos baseados na búsqueda, análise e selección de información.
7. Interpretar e reproducir accións con finalidades artístico-expresivas, utilizando para elo técnicas sinxelas de expresión corporal.
8. Recoñecer e aplicar principios de alimentación e actividade física saudable.
9. Desenvolver as capacidades físicas máis relevantes para a saúde, dentro das posibilidades persoais e os márxenes da saúde, amosando actitudes de esforzo e autoesixencia.
10. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando fundamentos técnicos e habilidades específicas das modalidades propostas.
11. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou de colaboración-oposición aplicando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes.

### **2º ESO**

1. Recoñecer as fases dunha sesión de actividade física incidindo nos obxectivos de cada unha delas.
2. Comprender a importancia da hixiene persoal e demais hábitos saudables en relación coa actividade física.
3. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social e de desenvolvemento de valores e actitudes baseados no respecto e a tolerancia.
4. Recoñecer as posibilidades da actividade física coma forma de ocio activo na sociedade actual.



5. Identificar e prever os riscos que se poden derivar da práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.
6. Empregar as TICs dentro do proceso de ensinanza/aprendizaxe para a realización de actividades e traballos baseados na búsqueda, análise e selección de información.
7. Empregar técnicas de expresión corporal na realización de actividades artístico-expresivas.
8. Recoñecer a relación entre alimentación e actividade física saudable.
9. Desenvolver as capacidades físicas máis relevantes para a saúde, dentro das posibilidades persoais e os márxenes da saúde, amosando actitudes de esforzo e autoesixencia.
10. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando fundamentos técnicos e habilidades específicas das modalidades propostas.
11. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou de colaboración-oposición aplicando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes.

### **3º ESO**

1. Desenvolver actividades das fases dunha sesión de actividade física.
2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e expresivas artísticas como formas de inclusión social e desenvolvemento de valores e actitudes en función do respecto e tolerancia.
3. Recoñecer as posibilidades da actividade física como forma de lecer activo na sociedade actual.
4. Controlar e identificar os riscos que poidan derivarse da práctica das actividades físico-deportivas e de expresión artística.
5. Aadoptar medidas preventivas e de seguridade no desenvolvemento das actividades físicas.
6. Utilizar as TIC dentro do proceso de ensino / aprendizaxe para realizar actividades e traballos baseados na busca, análise e selección de información e exposición e defensa dos mesmos.
7. Interpretar e producir accións con fins artísticos expresivos, utilizando técnicas de expresión corporal.
8. Recoñecer os factores que envolven a actividade física e a condición física sa e desenvolver un plan de formación para o desenvolvemento das súas habilidades físicas.
9. Resolver as situacións físicas individuais aplicando fundamentos técnicos e habilidades específicas das modalidades propostas.
10. Resolver simples situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición aplicando as estratexias máis axeitadas baseadas nos estímulos relevantes.

### **4º ESO**

1. Diseñar e desenvolver actividades das fases dunha sesión de actividade física en función das modalidades propostas.
2. Colaborar e participar na planificación dun evento deportivo como unha liga ou torneo, promovendo actitudes, valores e respecto das regras.
3. Analizar o fenómeno deportivo na actualidade prestando atención aos aspectos culturais, educativos e saudables, diferenciándoos dos que fomentan a violencia e a discriminación.

4. Controlar e identificar os riscos que poidan derivarse da práctica das actividades físico-deportivas e de expresión artística.
5. Adoptar medidas preventivas e de seguridade no desenvolvemento das actividades físicas.
6. Demostrar actitudes de traballo en equipo, aceptar as regras que a rexen e aplicar diversas técnicas de traballo en equipo.
7. Utilizar as TIC dentro do proceso de ensino / aprendizaxe para realizar actividades e traballos baseados na busca, análise e avaliación da información e exposición e defensa dos mesmos.
8. Compoñer e presentar accións con fins artísticos expresivos, utilizando técnicas de expresión corporal.
9. Recoñecer os factores implicados na actividade física e a condición física sa, e desenvolver e aplicar un plan de formación para o desenvolvemento das súas habilidades físicas.
10. Mellorar ou manter as capacidades que compoñen a condición física relacionada coa saúde.
11. Resolver situacións motrices individuais aplicando fundamentos técnicos e habilidades específicas das modalidades propostas con eficiencia e precisión.
12. Resolver simples situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición aplicando as estratexias máis eficaces segundo os obxectivos.
13. Recoñecer o impacto da actividade humana no medio natural e no contorno.

#### **1º BACHARELATO**

1. Deseño, organización e participación en actividades físico-deportivas ou actividades artísticas expresivas que elixan.
2. Comprobe os riscos do uso de materiais, equipos e medio ambiente, e as súas propias accións, tanto individualmente como en grupos.
3. Presentar unha conducta persoal e social responsable, respectando a si mesmo, dos outros e do ambiente ao seu redor na realización de actividade física.
4. Utilice as TIC de forma adecuada para mellorar o seu proceso de E / A.
5. Crear e representar unha composición colectiva con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis axeitadas á intencionalidade da composición.
6. Mellorar ou manter as habilidades físicas centradas na saúde, a través dunha práctica de actividade física regular.
7. Desenvolver e aplicar un plan individualizado de actividade física e nutrición ten un impacto positivo na mellora e mantemento da boa saúde.
8. Resolver situacións motoras aplicando fundamentos técnicos e tácticos con eficacia e precisión, das modalidades deportivas propostas.

9. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou cooperación oposición en contextos deportivos e / ou de recreo, adaptando estratexias para as condicións que se dan durante a práctica real.

#### 4. CONTIDOS E TEMPORALIZACIÓN:

Una vez consultado o calendario escolar do curso 2019/20, segundo a Orde do 20 de xuño de 2019, determínase que se dispón do seguinte número de sesións:

<b>TOTAL CURSO</b>	<b>65</b>		
	<b>Total</b>	<b>Imprevistos</b>	<b>Resultado</b>
<b>1ª Aval</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
<b>2ª Aval</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
<b>3ª Aval</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>

En base a elas, as unidades didácticas da programación distribúense do seguinte xeito:

##### 1º ESO:

Avaliación	UD	Título	nº sesións	Temporalización
		Presentación	1	16/09
<b>1ª AVAL</b>	1	Unidade didáctica 0	5	17/09-4/10
	2	A saúde é o primeiro (C.F.)	7	7/10-29/10
	3	Atletismo: Carreiras e relevos	7	30/10-27/11
	4	Balonkorff	6	28/11-20/12
<b>2ª AVAL</b>	5	Expresión Corporal: mímica-acción	6	8/01-29/01
	6	Xogos Tradicionais	6	30/01-19/02
	7	Balonmán	9	20/02-29/03
<b>3ª AVAL</b>	8	Fútbol	8	1/04-24/05
	9	Dep. alternativos: rugby-cinta, últimate...	10	22/05-19/06

##### 2º ESO:

Avaliación	UD	Título	nº de sesións	Temporalización
		Presentación	1	16/09
<b>1ª AVAL</b>	1	Unidad didáctica 0	5	17/09-5/10
	2	Condición física	7	7/10-29/10
	3	Baloncesto	8	30/10-30/11
	4	Atletismo- Lanzamientos	5	3/12-21/12

<b>2ª AVAL</b>	5	Aerobic	6	8/01-25/01
	6	Fight	6	28/01-15/02
	7	Combas	9	18/02-29/03
<b>3ª AVAL</b>	8	Balonmán	10	1/04-10/05
	9	Zancos	6	13/05-31/05
	10	Orientación	5	3/06-19/06

### 3º ESO:

Avaliación	UD	Título	nº de sesiones	Temporalización
		Presentación	1	16/09
<b>1ª AVAL</b>	1	Unidad didáctica 0	5	17/09-4/10
	2	Condición Física	8	7/10-25/10
	3	Baloncesto	8	30/10-6/12
	4	Pilates	4	9/12-20/12
<b>2ª AVAL</b>	5	Voleibol	9	8/01-7/02
	6	Fútbol II	7	10/02-4/03
	7	Fight II	5	5/03-3/04
<b>3ª AVAL</b>	8	Bádminton II	7	14/04-8/05
	8	Balonmán II	6	11/05-29/05
	9	Orientación	5	1/06-19/06

### 4º ESO:

Avaliación	UD	Título	nº de sesiones	Temporalización
		Presentación	1	17/09
<b>1ª AVAL</b>	1	Unidad didáctica 0	7	18/09-11/10
	2	Condición Física	9	15/10-14/11
	3	Acrosport	9	15/11-21/12
<b>2ª AVAL</b>	4	Expresión corporal	7	8/01-31/01
	5	Voleibol	8	3/02-28/02
	6	Rugby	6	2/03-3/04
<b>3ª AVAL</b>	7	Bádminton	8	14/04-03/05
	8	Combas II	5	6/05-24/05
	9	Floorball	5	27/05-19/06

**1º BACHARELATO:**

Avaliación	UD	Título	nº de sesións	Temporalización
		Presentación	1	16/09
1ª AVAL	1	Unidad didáctica 0	7	17/09-11/10
	2	Condición física	9	15/10-9/11
	3	Acrosport	9	13/11-21/12
2ª AVAL	4	Fútbol Gaélico	6	8/01-25/01
	5	Primeiros Auxilios (Representación práctica do traballo teórico)	2	28/01-31/01
	6	Voleibol	8	3/02-28/02
	7	Rugby II	5	2/03-3/04
3ª AVAL	8	Saídas profesionais (Representación práctica do traballo teórico)	2	14/04-17/04
	9	Floorball II	8	20/04-15/05
	10	Atletismo	8	18/05-18/06

## **1º ESO:**

### **PRIMEIRA AVALIACIÓN:**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- Quecemento e a recuperación. Concepto. Fases. Execución do quecemento xeral e fases de recuperación.
- Prevención de riscos nas actividades físicas e protocolo básico de actuación.

#### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Condición Física. Acondicionamento xeral das capacidades físicas incidindo na resistencia aeróbica.
- Valoración do quecemento xeral e da recuperación para prever lesións en toda actividade física.
- Autoevaluación da condición física persoal.
- Respecto polas normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física.
- Acondicionamento xeral das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Práctica de exercicios dinámicos de forza xeral.
- Práctica de exercicios de mantemento das posicións corporais (actitude) relacionadas co estudio e o transporte de cargas pesadas.

#### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe do balonkorf: aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios.
- As habilidades básicas como punto de partida xeral ás habilidades específicas: desprazamentos, saltos e lanzamentos.
- Habilidades ximnásticas globais: saltos, xiros, equilibrios,...
- A coordinación: habilidades coordinativas dinámico xerais, habilidades coordinativas nos saltos con corda.
- O atletismo. Orixe. Tipos de probas.
- Introducción á algunhas probas: carreiras de valos e relevos.

#### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Experimentación de actividades tendentes a romper os bloqueos e inhibicións.

### **SEGUNDA AVALIACIÓN:**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- Utilización das TIC para seleccionar información sobre xogos populares e tradicionais.

#### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Concepto. Factores que inciden na condición física. As capacidades físicas básicas.
- Os mecanismos básicos de control da intensidade do esforzo.
- Práctica de exercicios dinámicos de forza xeral relacionados coa práctica do balonmán.

#### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Fundamentos básicos do Balonmán: aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe do balonmán.
- Realización dalgúns xogos populares e tradicionais recopilados polos alumnos/as.

#### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Comunicación de mensaxes a través do mimo e o xesto. A capacidade creativa.
- Experimentación de actividades nas que se combinan distintos ritmos e se manexan diversos obxectivos.

### **TERCEIRA AVALIACIÓN:**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- O sedentarismo. Perigos. Beneficios do exercicio físico. Hábitos hixiénicos e posturais saudables.
- Introducción aos principios sobre una alimentación saudable.
- Actividades no medio natural. Respeto das normas para a conservación do medio natural.
- Toma de conciencia dos usos e abusos de que está sendo obxecto o medio urbano e natural.

#### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Acondicionamento xeral das capacidades físicas relacionadas coa saúde, incidencia en velocidade de reacción.
- Exercitación da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.
- Responsabilidade no mantemento e a mellora da condición física en función das propias posibilidades como medio de mellora da saúde.
- Práctica de exercicios dinámicos de forza xeral relacionados coa práctica do rugby-touch.

#### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Os xogos e deportes alternativos como medio ideal para o paso do dominio das habilidades básicas ao inicio das específicas.
- Iniciación aos xogos e deportes alternativos. Actividade cooperativa e competitiva.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe do rugby-touch, disco voador, as palas e a indiacatenis: aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios.

### **2º ESO:**

#### **PRIMEIRA AVALIACIÓN:**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- O Quecemento. O quecemento xeral mediante xogos. Quecementos específicos.
- Respeto e aceptación das regras dos xogos e do deporte practicado.
- Aceptación do propio nivel de execución e o dos demais e disposición positiva cara á súa mellora.
- Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

#### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- O quecemento: estiramientos aplicados. Técnicas de estiramento. Exercicios para os diferentes grupos musculares. Coñecemento da localización dos diferentes grupos musculares.
- Realización de quecementos específicos autodirixidos.
- As capacidades físicas básicas e os efectos sobre o organismo do seu adestramento.
- Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- Valoración da condición física a través de probas de seguimento e control.

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Profundización nas regras, aspectos técnicos e tácticos do baloncesto.
- Atletismo: saltos e lanzamentos.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Experimentación de actividades tendentes a romper os bloqueos e inhibicións.

## **SEGUNDA AVALIACIÓN**

### **CONTIDOS COMÚNS**

- Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- A actividade física como elemento base dos estilos de vida saudables.
- Aceptación das diferencias individuais e respecto ante a execución dos demais.
- Valoración da propia habilidade como punto de partida para a superación persoal.
- Respecto á aceptación de normas e regulamentos.
- Os estiramientos na fase de activación e recuperación en función da actividade física que vaia a realizar.

### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- As variacións dos parámetros cardiorrespiratorios co exercicio físico.
- Control da intensidade do esforzo físico de forma indirecta: a toma e valoración da frecuencia cardíaca.
- Práctica de diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica e abdominal.
- Acondicionamento da forza a través dos contidos de iniciación aos deportes de contacto.
- Acondicionamento da resistencia aeróbica e da forza resistencia a través das combas.

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Desenvolvemento da capacidade de colaboración cos compañeiros nun proxecto común de aerobic.
- Execución práctica de diferentes modos de saltos á comba.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Utilización dos pasos básicos de aerobic para a construción de coreografías cunha base musical.

## **TERCEIRA AVALIACIÓN**

### **CONTIDOS COMÚNS**

- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas.
- Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- A actividade física como elemento base dos estilos de vida saudables.



- Utilización das TICS para seleccionar información sobre hábitos de vida saudable.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físicodeportivas e recreativas.
- Aceptación das diferencias individuais e respecto ante a execución dos demais.

### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Valoración dos efectos positivos que a actividade física e os hábitos hixiénicos teñen sobre a condición física.
- Relación dunha alimentación saudable e a actividade física.

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios básicos do deporte do voleibol.
- Aplicación ao xogo dos aspectos anteriores.
- Aprender técnicas de actividades que se poden efectuar no medio natural: carreiras de orientación.
- Realización dunha carreira de orientación.
- Habilidades sobre zancos. Práctica dun circuío de dificultade crecente sobre os zancos.

## **3º ESO:**

### **PRIMEIRA AVALIACIÓN:**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- Interese polo mantemento e/ou mellora da súa condición física en función das propias necesidades.
- Efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre a condición física, tanto positivos (actividade física, hábitos hixiénicos) como negativos (tabaco, dieta, sedentarismo, etc.).
- As normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade e adestramento.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.
- Actitude de autoesixencia e superación dos límites do seu propio corpo.

#### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Control da intensidade do esforzo.
- Recoñecemento dos efectos positivos da actividade física sobre o organismo.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, forza e flexibilidade sobre os sistemas e aparellos do corpo humano a través de formas xogadas e de Pilates.
- Acondicionamento básico xeral. Posta en marcha de sistemas e métodos de adestramento.
- Aplicación de sistemas específicos para mellorar as diversas capacidades físicas e autocomprobación dos efectos. Tratamento discriminado de cada capacidade física. Incidencia en flexibilidade, forza-resistencia e resistencia aeróbica.
- Utilización das variacións momentáneas e non momentáneas das frecuencias cardíacas e de respiración como indicadores da adaptación, axeitada ou non, do organismo á actividade física.

#### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Terminoloxía específica, Hª, estrutura, medios e materiais do baloncesto.
- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do baloncesto.

- Prácticas grupais e individuais de actividades para perfeccionar a técnica do baloncesto.
- Posta en práctica de posicións básicas de Pilates.

## **SEGUNDA AVALIACIÓN**

### **CONTIDOS COMÚNS**

- Realización de xogos e exercicios autodirixidos para cada fase da sesión.
- Efectos da alimentación equilibrada sobre o organismo.
- Esterotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- Aceptación do reto que supón competir con outros, sen que iso supoña actividades de rivalidade mal entendida.
- Valoración do traballo en equipo e da axuda entre os compañeiros.
- Valoración dos efectos que, para a saúde e calidade de vida, ten a práctica habitual das actividades deportivas e recreativas practicadas no trimestre.
- Valoración dos efectos que, para a saúde e calidade de vida, ten a práctica habitual das actividades físicas cunha base rítmica.

### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Cálculo do metabolismo basal e de actividade.
- Realización de sesións autodirixidas incidindo na diferenciación nas partes da sesión.

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Participación e integración nas actividades deportivas e recreativas anteriores con independencia do nivel de destreza alcanzado.
- Coñecemento e valoración do nivel técnico e táctico alcanzado por un mesmo nas actividades deportivas e recreativas anteriores.
- Terminoloxía específica, Hª, estrutura, medios e materiais do voleibol e do fútbol
- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do voleibol e do fútbol
- Prácticas grupais e individuais de actividades para perfeccionar a técnica do voleibol e do fútbol.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables de espazo, tempo e intensidade, destacando o seu valor expresivo a través do Yoga e Pilates.
- Realización do método de relaxación de Jacobson.
- Exercicios de respiración.
- Aceptación da propia imaxe e actitude de desinhibición.
- Desinhibición, apertura e comunicación nas relacións cos outros.

## **TERCEIRA AVALIACIÓN**

### **CONTIDOS COMÚNS**

- Aceptación do reto que supón competir con outros, sen que elo supoña actividades de rivalidade mal entendida.
- Valoración do traballo en equipo e da axuda entre os compañeiros.
- Valoración dos efectos que, para a saúde e calidade de vida, ten a práctica habitual das actividades deportivas e recreativas practicadas no trimestre.
- Valoración da natureza como medio para a realización de actividades de mellora da condición física e fonte de riqueza ecolóxica
- Valoración da importancia dos coñecementos que lle proporcionan outras áreas para o desenvolvemento de actividades no medio natural.
- Toma de conciencia do que supón asumir a responsabilidade na organización de actividades para grupos (previsión de material e necesidades, mantemento e intendencia, medidas hixiénico-sanitarias e de seguridade, xestión e administración, permisos, viaxes e transportes, presupostos e contabilidade,...).

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Terminoloxía específica, Hª, estrutura, medios e materiais do bádminton, o balonmán e as carreiras de Orientación.
- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes anteriores.
- Organización dunha Carreira de Orientación.
- Prácticas grupais e individuais de actividades para perfeccionar a técnica do bádminton e o balonmán.
- Participación e integración nas actividades deportivas anteriores con independencia do nivel de destreza alcanzado.
- Coñecemento e valoración do nivel técnico e táctico alcanzado por un mesmo nas actividades deportivas anteriores.
- Valoración e actitude positiva no xogo limpo.
- Normas básicas de precaución, protección e seguridade.
- Recursos do contorno próximo para a práctica de actividades no medio natural.

## **4º ESO:**

### **PRIMEIRA AVALIACIÓN:**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- O quecemento e a recuperación baseándose na análise das actividades para as que se prepara.
- Valoración dos efectos que, para a saúde e calidade de vida, ten a práctica habitual de actividade física.
- Valoración das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade e adestramento.
- Valoración do traballo en equipo e da axuda entre os compañeiros.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada cos xogos tradicionais.

#### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Sistemas e métodos de adestramento da resistencia aeróbica, a forza resistencia e a flexibilidade.

- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, a forza resistencia e a flexibilidade sobre o estado de saúde.
- Análise do grado de implicación das diferentes calidades físicas nunha determinada actividade.
- Interese polo mantemento e/ou mellora da súa condición física en función das propias necesidades.
- Valoración dos efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre a condición física, tanto positivos (actividade física, hábitos hixiénicos) como negativos (tabaco, dieta, sedentarismo, etc.)
- Interese polas normas de prevención de diminucións e atrofas funcionais derivadas dunhas conductas posturais e actividades habituais, de traballo, etc.
- Valoración das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade e adestramento.

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Práctica de construción de figuras de acrosport.
- Desenvolvemento da capacidade de colaboración con un ou máis compañeiros nun proxecto común de construción acrosport
- Aplicación da función de integración social que ten a práctica das actividades lúdicas anteriores.
- Participación e integración nas actividades anteriores con independencia do nivel de destreza alcanzado.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Utilización das figuras de acrosport para a construción de coreografías cunha base musical.
- Desinhibición, apertura e comunicación nas relacións cos outros.

## **SEGUNDA AVALIACIÓN:**

### **CONTIDOS COMÚNS**

- Cooperación e aceptación das funcións asignadas dentro dunha labor de equipo.
- Valoración e actitude positiva no xogo limpo.
- Actitude de autoesixencia e superación dos límites do seu propio corpo.
- Valoración dos efectos que, para a saúde e calidade de vida, ten a práctica habitual de actividades deportivas.
- Participación e integración nas actividades deportivas practicadas con independencia do nivel de destreza alcanzado.
- Aceptación do reto que supón competir con outros, sen que elo supoña actividades de rivalidade mal entendida.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para seleccionar información relacionada coa planificación da actividade física.

### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- O coidado do organismo. O sedentarismo. Hábitos posturais.
- Planificación do traballo da condición física (elaboración e posta en práctica dun plan de traballo, a curto prazo, de resistencia aeróbica, forza resistencia e de flexibilidade).

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Aproximación aos aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do voleibol.

- Terminoloxía específica, Hª, estrutura, medios e materiais do rugby
- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do rugby
- Prácticas grupais e individuais de actividades para perfeccionar a técnica do rugby.
- Aplicación da función de integración social que ten a práctica das actividades de carácter deportivo-recreativas anteriores.
- Cooperación e aceptación das funcións asignadas dentro dunha labor de equipo.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Realización de técnicas de relaxación, e respiración.
- Comunicación de mensaxes a través do mimo e o xesto. A capacidade creativa.
- Aceptación da propia imaxe e actitude de desinhibición.
- Desinhibición, apertura e comunicación nas relacións cos outros.

### **TERCEIRA AVALIACIÓN**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- Cooperación e aceptación das funcións asignadas dentro dunha labor de equipo.
- Valoración e actitude positiva no xogo limpo.
- Participación e integración nas actividades deportivas practicadas con independencia do nivel de destreza alcanzado.
- Aceptación do reto que supón competir con outros, sen que elo supoña actividades de rivalidade mal entendida.
- Valoración e actitude positiva no xogo limpo.
- Valoración do traballo en equipo e da axuda entre os compañeiros.
- Toma de conciencia do que supón asumir a responsabilidade na organización de actividades para grupos (previsión de material e necesidades, mantemento e intendencia, medidas hixiénico-sanitarias e de seguridade, xestión e administración, permisos, viaxes e transportes, presupostos e contabilidade,...).

#### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Realización de técnicas de relaxación (Schultz) e respiración (clavicular, torácica e abdominal ) como elementos de compensación das tensións da vida cotiá.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural como medio de espallamento.
- Acondicionamento da resistencia aeróbica e da forza resistencia a través das combas.

#### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Aproximación aos aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do bádminon e o floorball.
- Prácticas grupais e individuais de actividades para perfeccionar a técnica do bádminon e o floorball.
- Organización autónoma dun torneo de bádminon.

## **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Utilización de saltos á comba para a construción de coreografías cunha base musical.

## **1º BACHARELATO:**

### **PRIMEIRA AVALIACIÓN:**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- Emprego de novas tecnoloxías para a obtención e tratamento de datos.
- Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.
- Aproveitamento das situacións de práctica de actividade física para promover o esforzo e a superación persoal.
- Valoración das posibilidades da natureza para o gozo e a actividade física.
- Valoración das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade e adestramento.
- Valoración do traballo en equipo e da axuda entre os compañeiros.
- Mellorar e manter unha actitude de respecto das normas e regras de xogo sen menosprezar os diferentes niveis de destreza dos participantes.

#### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- O adestramento: Principios, tipos e efectos sobre o organismo e a saúde.
- Realización dun test de aptitude física para valorar o estado das propias capacidades físicas.
- Aplicación práctica dos sistemas de adestramento das distintas capacidades físicas.
- Utilización de técnicas de relaxación e respiración.
- Análise do grado de implicación das diferentes calidades físicas nunha determinada actividade (acrosport)
- Predisposición positiva cara á práctica cotiá do exercicio físico.
- Adquisición de normas de seguridade no exercicio físico.

#### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Práctica de construción de figuras de acrosport.
- Colaboración cos demais compañeiros nun proxecto común de construción de acrosport.

## **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Utilización de figuras de acrosport para a construción de coreografías cunha base musical.

### **SEGUNDA AVALIACIÓN**

#### **CONTIDOS COMÚNS**

- Emprego de novas tecnoloxías para a obtención e tratamento de datos relativos aos primeiros auxilios.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns na actividade deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

- Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.
- Aproveitamento das situacións de práctica deportiva para a transmisión de valores como a cooperación, a solidariedade, a tolerancia, a igualdade e o respecto superando os estereotipos de xénero.

### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Hábitos posturais.
- Primeiros auxilios.
- Análise dos efectos que determinadas prácticas e hábitos negativos: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas (drogas, alcoholismo, tabaquismo, anabolizantes, dieta, etc, teñen sobre a saúde.

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Repaso dos coñecementos técnicos e tácticos básicos dos deportes practicados nas etapas anteriores: fútbol, voleibol, e rugby.
- Terminoloxía específica, Hª, estrutura, medios e materiais do fútbol gaélico.
- Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do fútbol gaélico.
- Prácticas grupais e individuais de actividades para perfeccionar a técnica do fútbol gaélico.
- Organización de minicompeticións recreativas dos deportes anteriores.
- Mellorar e manter unha actitude de respecto das normas e regras de xogo sen menosprezar os diferentes niveis de destreza dos participantes.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Utilización de xestos e teatro nas dramatizacións sobre primeiros auxilios.

## **TERCEIRA AVALIACIÓN:**

### **CONTIDOS COMÚNS**

- Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionados coa área de Educación Física.
- Emprego de novas tecnoloxías para a obtención e tratamento de datos relativos ás saídas profesionais.
- Aproveitamento das situacións de práctica deportiva para a transmisión de valores como a cooperación, a solidariedade, a tolerancia, a igualdade e o respecto superando os estereotipos de xénero.

### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Aplicación de técnicas básicas de relaxación.

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Repaso dos coñecementos técnicos e tácticos básicos dos deportes practicados nas etapas anteriores: baloncesto, balonmán, bádminton, atletismo e floorball
- Organización de minicompeticións recreativas dos deportes anteriores.
- Mellorar e manter unha actitude de respecto das normas e regras de xogo sen menosprezar os diferentes niveis de destreza dos participantes.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Utilización de xestos e teatro nas representacións sobre saídas profesionais.

## 5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

En canto aos estándares de aprendizaxe (EFB), son especificacións dos criterios de avaliación, que determinan e concretan o que o alumnado debe **comprender**, **saber** e **saber facer** en cada disciplina. Han de ser observables, medibles e avaliábeis, e deben permitir escalonar o rendimento alcanzado.

En base ao Decreto 86/2015, expónse unha táboa na que se inclúen aspectos relativos ao grado mínimo de consecución dos mesmos para a superación da materia (**Gm**), o peso de cada un deles na calificación (**PC**) e o instrumento de avaliación que se empregará, poñéndoo en relación coas UDD. de cada curso:

### 1º ESO:

EFB	Gm	PC (%)	Instrumento	UDD (puntos sobre 10)								
				1ª AVAL				2ª AVAL			3ª AVAL	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9
EFB1.1.1	3	2	Rúbrica			1	1					
EFB1.1.2	3	2	Rúbrica			1	1					
EFB1.1.3	4	6	Lista de control	3	2							
EFB1.2.1	4	7	Lista de control				2	1,5			1,5	1,5
EFB1.2.2	4	6	Lista de control				2	1			1	1
EFB1.2.3	4	7	Lista de control				2	1,5			1,5	1,5
EFB1.3.1	3	2	Rúbrica							2		
EFB1.3.2	3	2	Rúbrica							2		
EFB1.3.3	3	2	Rúbrica		2							
EFB1.4.1	3	2	Lista de control						2			
EFB1.4.2	3	1	Lista de control						1			
EFB1.5.1	2	2	Rúbrica		1				1			
EFB1.5.2		0										
EFB2.1.1	3	2	Rúbrica					2				
EFB2.1.2	3	2	Rúbrica					2				
EFB2.1.3	3	2	Rúbrica					2				
EFB3.1.1	3	3	Rúbrica		3							
EFB3.1.2	2	1	Lista de control			1						
EFB3.1.3	3	2	Rúbrica		2							
EFB3.2.1	3	7	Rúbrica	2		2				2		
EFB3.2.2	3	2	Rúbrica	2								



EFB3.2.3	3	6	Rúbrica	3					2			
EFB4.1.1	3	4	Rúbrica			2			2			
EFB4.1.2	2	2	Rúbrica						2			
EFB4.1.3	3	3	Rúbrica			3						
EFB4.1.4	3	4	Rúbrica							4		
EFB4.2.1	3	6	Rúbrica				1				2	2
EFB4.2.2	3	6	Rúbrica				1				2	2
EFB4.2.3	3	4	Rúbrica								2	2
	2,93	100		10	10	10	10	10	10	10	10	10

**2º ESO:**

EFB	Gm	PC (%)	Instrumento	UDD (puntos sobre 10)									
				1ª AVAL				2ª AVAL			3ª AVAL		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EFB1.1.1	3	2	Rúbrica			1	1						
EFB1.1.2	3	2	Rúbrica			1	1						
EFB1.1.3	3	2	Rúbrica			1	1						
EFB1.2.1	4	5	Lista de control			2		1	1		1		
EFB1.2.2	4	5	Lista de control			2		1	1		1		
EFB1.2.3	4	5	Lista de control			2		1	1		1		
EFB1.3.1	3	2	Rúbrica										2
EFB1.3.2	3	2	Rúbrica										2
EFB1.3.3	3	1	Rúbrica		1								
EFB1.4.1	3	3	Lista de control				1		2				
EFB1.4.2	2	1	Lista de control										0,5
EFB1.4.3	3	4	Lista de control				1		1			2	
EFB1.5.1	2	3	Rúbrica		1,5								1
EFB1.5.2	2	3	Rúbrica		1,5								1
EFB2.1.1	3	2	Rúbrica					2					
EFB2.1.2	3	2	Rúbrica					2					
EFB2.1.3	3	2	Rúbrica					2					
EFB2.1.4	3	1	Rúbrica					1					
EFB3.1.1	3	1	Rúbrica		1								

EFB3.1.2	3	1	Rúbrica		1								
EFB3.1.3	3	1	Rúbrica		1								
EFB3.1.4	3	1	Rúbrica			1							
EFB3.1.5	3	3	Rúbrica	3									
EFB3.1.6	3	2	Rúbrica		2								
EFB3.2.1	3	3	Rúbrica	3									
EFB3.2.2	3	2	Rúbrica	2									
EFB3.2.3	3	5	Rúbrica	2			1					2	
EFB3.2.4	3	1	Rúbrica		1								
EFB4.1.1	3	1	Rúbrica				1						
EFB4.1.2	2	1	Rúbrica				1						
EFB4.1.3	3	2	Rúbrica							2			
EFB4.1.4	3	2	Rúbrica				2						
EFB4.1.5	3	4	Rúbrica										3,5
EFB4.2.1	3	9	Rúbrica						2	2	3	2	
EFB4.2.2	3	6	Rúbrica							2	2	2	
EFB4.2.3	3	6	Rúbrica						2	2	2		
EFB4.2.4	3	4	Rúbrica							2		2	
	2,97	100		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**3º ESO:**

EFB	Gm	PC (%)	Instrumento	UDD (puntos sobre 10)									
				1ª AVAL			2ª AVAL			3ª AVAL			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
EFB1.1.1	3	1	Rúbrica			1							
EFB1.1.2	3	2	Rúbrica			1			1				
EFB1.1.3	3	2	Rúbrica			1			1				
EFB1.2.1	4	2	Lista de control					1				1	
EFB1.2.2	4	2	Lista de control					1				1	
EFB1.2.3	4	2	Lista de control					1				1	
EFB1.3.1	3	1	Rúbrica										1
EFB1.3.2	3	1	Rúbrica										1
EFB1.3.3	3	3	Rúbrica		2								1

EFB1.4.1	3	2	Lista de control						1,5	1,5		
EFB1.4.2	2	1	Lista de control									0,5
EFB1.4.3	3	2	Lista de control						1,5			
EFB1.5.1	2	6	Rúbrica		2		2					1
EFB1.5.2	2	6	Rúbrica		2		2					1
EFB2.1.1	3	3	Rúbrica							3		
EFB2.1.2	3	3	Rúbrica							2		
EFB2.1.3	3	2	Rúbrica							1,5		
EFB2.1.4	3	2	Rúbrica							1,5		
EFB3.1.1	3	2	Rúbrica		1		1					
EFB3.1.2	3	1	Rúbrica				1					
EFB3.1.3	3	1	Rúbrica		1							
EFB3.1.4	3	1	Rúbrica			1						
EFB3.1.5	3	4	Rúbrica	3	1							
EFB3.1.6	3	2	Rúbrica				2					
EFB3.2.1	3	3	Rúbrica	3								
EFB3.2.2	3	2	Rúbrica	2								
EFB3.2.3	3	2	Rúbrica	2								
EFB3.2.4	3	1	Rúbrica		1							
EFB4.1.1	3	2	Rúbrica						2			
EFB4.1.2	2	1	Rúbrica						1			
EFB4.1.3	3	2	Rúbrica				2					
EFB4.1.4	3	2	Rúbrica						2			
EFB4.1.5	3	5	Rúbrica									4,5
EFB4.2.1	3	7	Rúbrica			2		2			2	
EFB4.2.2	3	7	Rúbrica			2		2			2	
EFB4.2.3	3	7	Rúbrica			2		2			2	
EFB4.2.4	3	2	Rúbrica					1			1	
	2,97	100		10	10	10	10	10	10	10	10	10

**4º ESO:**

EFB	Gm	PC (%)	Instrumento	UDD (puntos sobre 10)		
				1ª AVAL	2ª AVAL	3ª AVAL

				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EFB1.1.1	3	1	Lista de control									1	
EFB1.1.2	3	1	Lista de control									1	
EFB1.1.3	3	2	Lista de control									2	
EFB1.2.1	3	1	Lista de control								1		
EFB1.2.2	3	1	Lista de control								1		
EFB1.2.3	3	1	Lista de control								1		
EFB1.3.1	3	6	Lista de control	4			1			1			
EFB1.3.2	3	1	Lista de control						1				
EFB1.3.3	3	1	Lista de control								1		
EFB1.4.1	3	3	Lista de control			3							
EFB1.4.2	3	1	Lista de control										1
EFB1.4.3	3	1	Lista de control										1
EFB1.5.1	3	3	Lista de control			1,5					1,5		
EFB1.5.2	3	3	Lista de control			1,5					1,5		
EFB1.6.1	2	2	Rúbrica						2				
EFB1.6.2	2	2	Rúbrica						2				
EFB1.6.3	2	2	Rúbrica						2				
EFB2.1.1	3	3	Rúbrica				3						
EFB2.1.2	3	3	Rúbrica				3						
EFB2.1.3	3	3	Rúbrica				3						
EFB3.1.1	3	3	Lista de control		1					2			
EFB3.1.2	3	3	Lista de control		1					2			
EFB3.1.3	4	2	Rúbrica						1,5				
EFB3.1.4	4	2	Rúbrica						1,5				
EFB3.2.1	3	5	Rúbrica	3	2								
EFB3.2.2	3	4	Rúbrica		2					2			
EFB3.2.3	3	2	Rúbrica		2								
EFB3.2.4	3	5	Rúbrica	3	2								
EFB4.1.1	3	3	Rúbrica							3			
EFB4.1.2	3	2	Rúbrica								1,5		
EFB4.1.3	3	2	Lista de control										2
EFB4.2.1	3	4	Rúbrica					2			1,5		
EFB4.2.2	3	4	Rúbrica			2		2					

EFB4.2.3	3	4	Rúbrica					2				2	
EFB4.2.4	3	4	Rúbrica					2				2	
EFB4.2.5	3	4	Rúbrica					2				2	
EFB4.2.6	3	2	Rúbrica			2							
EFB4.3.1	3	2	Lista de control										2
EFB4.3.2	3	2	Lista de control										2
EFB4.3.3	4	2	Lista de control										2
	3	100		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**1º BACHARELATO:**

EFB	Gm	PC (%)	Instrumento	UDD (puntos sobre 10)									
				1ª AVAL				2ª AVAL		3ª AVAL			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
EFB1.1.1	3	2	Rúbrica					2					
EFB1.1.2	2	1	Rúbrica					1					
EFB1.2.1	3	4	Lista de control			1		1				1,5	
EFB1.2.2	3	4	Lista de control			1		1				1,5	
EFB1.2.3	3	1	Rúbrica		1								
EFB1.3.1	4	8	Lista de control	2			2		1				1
EFB1.3.2	4	8	Lista de control	2		2	2		1			1	1
EFB1.4.1	3	3	Rúbrica								4		
EFB1.4.2	3	5	Rúbrica					2			3		
EFB2.1.1	4	3	Rúbrica			1							
EFB2.1.2	3	3	Rúbrica								3		
EFB3.1.1	3	1	Rúbrica		1								
EFB3.1.2	3	6	Rúbrica	1	3		2						
EFB3.1.3	3	2	Rúbrica					1,5					
EFB3.1.4	2	1	Rúbrica		1								
EFB3.2.1	3	2	Rúbrica					1,5					
EFB3.2.2	3	6	Rúbrica	5									
EFB3.2.3	2	1	Rúbrica		1								
EFB3.2.4	3	1	Rúbrica		1								
EFB3.2.5	2	1	Rúbrica		1								
EFB3.2.6	2	1	Rúbrica		1								
EFB4.1.1	3	4	Rúbrica				4						
EFB4.1.2	3	7	Rúbrica						2			2	2
EFB4.1.3	3	7	Rúbrica						2			2	2
EFB4.1.4	3	2	Rúbrica										2
EFB4.2.1	3	2	Rúbrica						2				
EFB4.2.2	3	3	Rúbrica			2,5							
EFB4.2.3	3	3	Rúbrica			2,5							
EFB4.2.4	3	4	Rúbrica									2	2
EFB4.2.5	3	2	Rúbrica						2				
	2,93	100		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

### GRADOS DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

1	2	3	4
0 a 2,5	2,5 a 5	5 a 7,5	7,5 a 10

A avaliación de cada un destes estándares de aprendizaxe farase a través dos instrumentos que reflexa a táboa anterior. As rúbricas constarán de 4 niveis, correspondéndose co grado de consecución (1-2-3-4). Aplicaranse na súa maioría no transcurso das sesións como resultado da observación directa do docente e se amosarán ao alumnado, ao igual que as listas de control, nas que mediante frases, deberase emitir un único xuízo positivo ou negativo, en relación á ausencia ou presenza dunha actitude e/ou comportamento ou á realización ou non dunha determinada tarefa. Outras rúbricas avaliarán traballos, exames teóricos ou *Webquest* da aula virtual.

## 6. METODOLOXÍA

O **Decreto 86/2015** establece unha serie de pautas relativas á metodoloxía que se empregará en ESO, podéndose aplicar á EF: carácter eminentemente **práctico e vivencial**; é recomendable distribuir as 2 sesións semanais de EF en **días distintos**; o proceso de ensinanza-aprendizaxe debe orientarse á consecución de **competencias clave**; favorecerase a **aprendizaxe cooperativa**, potenciando a **inclusión do alumnado**; diseñaranse diferentes tarefas que se **adapten** aos diferentes niveis, co fin de **atender á diversidade**; potenciarase o emprego e integración das **TIC**, e o emprego de metodoloxías baseadas no **descubremento guiado**, resolución de problemas, traballo por retos se rocurarase a **inclusión das familias** como un factor clave na xestión autónoma e comprometida da saúde dos alumnos/as; é necesaria unha adecuada **coordinación** entre o equipo docente.

Ao longo das sesións que compoñen a PD, alternarase o uso de metodoloxías de xestión e non directivas, mesmo dentro da mesma sesión en función das actividades propostas. Dentro das **metodoloxías de instrución directa**, resaltarase o uso do mando directo e asignación de tarefas. Estas estratexias usaranse principalmente no UUDD de estado físico, na realización de circuitos con distintas estacións e en determinadas tarefas relacionadas coa aprendizaxe ou a introdución de habilidades motrices específicas. No que se refire ás **metodoloxías non directivas**, utilizarase o descubrimento guiado e a resolución de problemas, por exemplo, mediante a presentación de situacións de motores con consignas ou xogos semidefinidos.

Tamén se poden incluír **metodoloxías activas** neste tipo de estratexias de aprendizaxe que, de acordo coa **Orde ECD / 65/2015**, deben estar apoiadas nas estruturas de **aprendizaxe cooperativa**, a fin de compartir e construír coñecementos. As principais metodoloxías activas son a aprendizaxe cooperativa, a **aprendizaxe por proxectos ou a aprendizaxe de servizos**, entre outros, que poden ser aplicadas no curso dos diversos UUDD que conforman esta PD.

Doutra banda, con respecto ás formas de conducir a clase, tamén se adaptarán, así como as metodoloxías de ensino, aos diferentes contidos e actividades que os desenvolvan. Así, as **estratexias de instrución** (a maioría das decisións son adoptadas polo profesor) e aplicaranse as **estratexias participativas** (foméntase a participación dos alumnos na súa propia aprendizaxe). As **sesións** estarán estruturadas en **5 partes**, que son as seguintes: fase de información, quentamento, parte principal, regreso á calma e avaliación ou reflexión final.

Deberán terse en conta diferentes criterios e dimensións á hora de organizar e traballar con grupos. Entre elas, está prevista a **forma de organización** (en grandes grupos, pequenos grupos, parellas, individuos, etc.), **tempos de traballo** (libre, paralelo, alternancia, competencia, círculo, ondas, etc.), **tipos de agrupamento** (dispersos, en filas, nun círculo, etc.), **criterios de formación grupal** (grupos homoxéneos ou heterogéneos, libres, en peso e tamaño, nivel técnico, etc.), **estratexia práctica** (global, analítica ou mixta) **motivación**, **formas de control do alumno**, **tipos de tarefas** (abertas / pechadas, definidas, semidefinidas ou indefinidas), **canles de comunicación** (visual, auditiva, cinestésica) ou a **organización de espazos**, en canto á disposición de materiais e a optimización dos tempos de traballo.

En canto ao desempeño do profesor, débese centrar a importancia da interacción entre o profesor eo alumno no proceso de ensino-aprendizaxe. Durante a práctica, a **retroalimentación** é esencial e adaptárase ás tarefas propostas. Por exemplo, recibíranse **feedbacks simultáneos** durante o desempeño dos circuitos de ximnasia e **atrasáranse** durante a práctica das situacións motrices para que o individuo experimente as consecuencias da súa propia decisión e poida comparalos co desempeño correcto. Pode ser, á súa vez, de diferentes tipos: descriptivo, evaluativo, comparativo, explicativo ou afectivo, relacionado coas situacións propostas, os tipos de tarefas e os seus obxectivos, se teñen un impacto sobre o comportamento, o coñecemento, etc.

Doutra banda, o profesor debe asegurar **unha ubicación** lugar que facilite a accesibilidade e a atención visual por parte de estudantes e estudantes e as diversas situacións favorecen un posicionamento **máis estático** e observador (tarefas colectivas, deportes en equipo, etc.) ou **máis dinámico** (traballo en pequenos grupos, estacións ou publicacións, etc.). En relación a isto, tamén determinará o seu papel co grupo, se é un participante, un elemento intermedio, actuando como xuíz ou árbitro, ou un elemento externo á práctica, sendo un instrutor, director ou mero observador.

Para finalizar a sección de Metodoloxía, cómpre destacar o **plan de continxencia**, relativo ás medidas que adoptaremos para evitar posibles accidentes e lesións. As regras establecidas polo propio departamento de EF serán seguidas e outras como caldeiras adecuadas, material e instalacións en boas condicións, uso de proteccións, se fose necesario, estándares de hixiene e rendemento das axudas nos exercicios que se poidan aplicar. En caso de accidente deportivo durante as sesións, proceda de acordo co **protocolo PAS**, protexe (a persoa ferida e para que non ocorran máis accidentes), alerta (a 112 ou 061) e axude (aplique primeiros auxilios).

## 7. MATERIAIS E RECURSOS

### INSTALACIÓNS

Pavillón deportivo de aproximadamente 40 x 20 metros, con tres campos de bádminton, xunto a dúas canastras de baloncesto.

### RECURSOS MATERIAIS

Tipo de ben // breve descripción	Núm. unidades	Marca, Modelo, Serie	Ubicación	Data de alta
Mesa escritorio	1	XUNTA	Despacho	
Armario con baldas	1	XUNTA	Despacho	
Vitrina	1	XUNTA	Despacho	
Cadeiras	2	XUNTA	Despacho	
Armario taquilla	2		Despacho	máis 20 anos
Armario botiquín	1	XUNTA	Despacho	máis 20 anos
Nevera	1	Teka	Despacho	oct-10
Impresora	1	Hp	Despacho	sep-11
Ordenador portátil	1	Asus	Despacho	sep-11
Proxector	1	Epson	Despacho	sep-10
Pantalla extensible	1		Despacho	sep-10
Altofalantes	2	Boombbox	Despacho	nov-10
Radiocassete	1	Panasonic	Despacho	nov-05
Báscula electrónica	1	Ilsa	Despacho	nov-10
Bomba inflado balóns	1		Despacho	nov-11
Altofalantes portátil	2	Logitech	Despacho	sep-11
Percheiro 8 colgadores	1	XUNTA	Despacho	
Rede voleibol	1	XUNTA	Almacén	
Saltómetros	2	XUNTA	Almacén	
Soporte barras pesas	1		Almacén	
Rede bádminton	2	XUNTA	Almacén	
Discos pesas	18		Almacén	
Medidor altura	1		Almacén	
Postes voleibol	4	XUNTA	Ximnasio	
Canastras de balonkorf	2		Ximnasio	nov-12
Escaleira horizontal	1	XUNTA	Ximnasio	
Bloques espaldeiras	9	XUNTA	Ximnasio	
Plinton	1	XUNTA	Ximnasio	máis 40 anos
Potros	2	XUNTA	Ximnasio	
Mesa exercicios	1	XUNTA	Ximnasio	
Banco pesas	1	XUNTA	Ximnasio	máis 40 anos
Porterías floorball	2		Ximnasio	nov-11
Mesa tenis de mesa	1		Ximnasio	nov-08
Colchoneta quitamedos	1	XUNTA	Ximnasio	
Colchonetas exercicios	15	XUNTA	Ximnasio	
Esterillas	25		Ximnasio	nov-09
Bancos suecos	11	XUNTA	Ximnasio	
Canastras fixas interiores	2	XUNTA	Ximnasio	
Pizarra	1	XUNTA	Ximnasio	
Tablóns de anuncios	3		Ximnasio/despacho	
Extintores	5	Herfer	Ximnasio	
Manguera incendios	1		Ximnasio	
Bancos vestiario	9	XUNTA	Vestiarios	
Lavadora	1	Corberó	Anexo vestiario M	nov-10
Secadora	1	Edesa	Anexo vestiario M	nov-10



Petos	46		Anexo vestiario M	
Equipación deportiva camisetas	12		Anexo vestiario M	
Equipación deportiva pantalóns curtos	12		Anexo vestiario M	
Estantería baldas	1		Anexo vestiario M	nov-10
Canastras móbiles exteriores	2	XUNTA	Patio	
Porterías balonmán	2		Patio	Máis 25 anos

### RECURSOS HUMÁNS

O departamento de EF está formado por un só docente: Oscar González Vázquez, con DNI 44452306-E, que imparte a docencia da asignatura a todos os grupos de ESO e 1º Bacharelato.

## **8. CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO**

Nesta sección, faise referencia aos **requisitos mínimos** para obter unha avaliación positiva:

### **1º ESO (MÍNIMOS ESIXIBLES PARA A PROMOCIÓN A 2º ESO):**

#### **BLOQUE DE CONTIDOS COMÚNS**

- Coñecer que é, para que serve e que plans hai de quecemento e recuperación.
- Saber realizar un quecemento propio dirixido a todas as partes do corpo (quecemento xeral) e exercicios de recuperación.
- É capaz de identificar os riscos nas actividades físicas e de activar o protocolo básico de actuación.
- Coñecer o que a natureza lles pode ofrecer para desenvolverse como persoa.
- Adquirir modos de vida que axuden na conservación da natureza.
- Utilizar as TICS para seleccionar información referida á materia.

#### **BLOQUE DE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Recoñecer as capacidades físicas diferenciándoas na súa aplicación.
- Coñecer as capacidades coordinativas (equilibrio e coordinación) con certa profundidade desenvolvéndoas xa que son básicas nas idades nas que se atopan.
- Observar seus cambios ocasionados polo propio crecemento, e adaptalos ás habilidades básicas que van adquirindo para elaborar outras habilidades máis específicas.
- Identificar a frecuencia cardíaca de traballo.
- Distingue de xeito básico o impacto que pode ter o sedentarismo na súa saúde.
- Seleccionar con certa seguridade, a resposta máis axeitada á situación motriz máis ou menos complicada.

#### **BLOQUE DE XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Coñece e aplica os aspectos básicos sobre a técnica de carreira en atletismo.
- Valorar as súas habilidades e utilízalas posteriormente para desenvolver outras máis complexas.
- Mellorar a eficiencia técnica nas diferentes actividades deportivas ofertadas polo departamento.
- Participar nesas actividades deportivas ao marxe do seu nivel técnico alcanzado.
- Coñecer as normas e as regras dos xogos e deportes que vaian aprendendo.
- Realiza unha escolma dun xogo tradicional galego.

### **BLOQUE DE ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Elimina do seu comportamento aqueles medos á expresión do seu corpo para comunicar estados de ánimo, sensacións, etc.
- Coñece ben as posibilidades de desprazamento do seu corpo no espazo sinalado ou demarcado.
- Traballa o seu ritmo corporal e o prepara para movementos rítmicos posteriores e máis complexos.

### **2º ESO (MÍNIMOS ESIXIBLES PARA A PROMOCIÓN A 3º ESO):**

#### **BLOQUE DE CONTIDOS COMÚNS**

- Respecta e acepta as regras dos xogos e dos deportes practicados.
- Acepta o propio nivel de execución e o dos demais e amosa disposición positiva cara á súa mellora.
- Emprega responsablemente o material e o equipamento deportivo.
- Valora a alimentación como un elemento base dos estilos de vida saudables.
- Utiliza as TICS para seleccionar información sobre os contidos da materia.
- Coñece diferentes estiramientos para a fase de activación e recuperación en función da actividade física que vaia a realizar.
- Prevé os riscos nas actividades físico-deportivas.
- Coñece algunhas posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.

#### **BLOQUE DE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Incrementa as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, mellorando con respecto ao seu nivel de partida.
- Coñece algún métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- Controla a intensidade do esforzo físico de forma indirecta: coa toma e valoración da frecuencia cardíaca.
- Valora a condición física a través de probas de seguimento e control.
- Valora os efectos positivos que a actividade física e os hábitos hixiénicos teñen sobre a condición física.
- Elabora autónomamente un quecemento específico.
- Sabe aplicar técnicas de estiramento estático para os diferentes grupos musculares.

- Coñece e localiza os grupos musculares máis importantes.

### **XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Coñece e aplica os aspectos básicos sobre a técnica de salto de lonxitude en atletismo.
- Coñece as regras básicas e aplica os aspectos técnicos básicos dos deportes practicados.
- É capaz de participar nunha carreira de orientación repectando as normas básicas.
- É capaz de realizar a metade dun circuito de dificultade crecente sobre os zancos.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Realiza os pasos básicos de aerobio dentro dunha coreografía musical grupal.

### **3º ESO (MÍNIMOS ESIXIBLES PARA A PROMOCIÓN A 4º ESO):**

#### **BLOQUE DE CONTIDOS COMÚNS**

- Amona interese polo mantemento e/ou mellora da súa condición física en función das propias necesidades.
- Coñece os efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre a condición física, tanto positivos (actividade física, hábitos hixiénicos) como negativos (tabaco, dieta, sedentarismo, etc.).
- Coñece as normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade e adestramento.
- Utiliza as Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa materia.
- Acepta o reto que supón competir con outros, sen que elo supoña actividades de rivalidade mal entendida.
- Valora o traballo en equipo e da axuda entre os compañeiros.
- Valora a natureza como medio para a realización de actividades físico-deportivas e recreativas.

#### **BLOQUE DE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Elabora unha sesión sobre calquera dos contidos vistos no curso.
- Coñece os efectos do traballo de resistencia aeróbica, forza resistencia e flexibilidade sobre o corpo humano.
- Recoñece as variacións da frecuencia cardíaca como indicador da adaptación do organismo á actividade física.

#### **BLOQUE DE XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Coñece as regras básicas e aplica os aspectos técnicos básicos dos deportes practicados.
- Valoración e actitude positiva no xogo limpo.
- Autoesixencia e superación dos límites do seu propio corpo.
- Coñecer as normas básicas de precaución, protección e seguridade na natureza.
- Sabe organizar unha carreira de orientación na natureza (previsión de materiais, transporte, prevención de riscos, custes económicos...)

## **BLOQUE DE ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Coñece e practica algunhas actividades con base musical e rítmica.
- Descubre as súas creacións estéticas a partir do movemento.
- Acepta a súa propia imaxe e amosa actitude de desinhibición.

## **4º ESO (MÍNIMOS ESIXIBLES):**

### **BLOQUE DE CONTIDOS COMÚNS**

- Coñece os efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre a condición física, tanto positivos (actividade física, hábitos hixiénicos) como negativos (tabaco, dieta, sedentarismo, etc.).
- Utiliza as Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa materia.
- Acepta o reto que supón competir con outros, sen que elo supoña actitudes de rivalidade mal entendida.
- Valora o traballo en equipo e da axuda entre os compañeiros.
- Valora a natureza como medio para a realización de actividades físico-deportivas e recreativas.

### **BLOQUE DE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Coñece os sistemas e métodos que desenvolven as capacidades físicas básicas de resistencia aeróbica, forza resistencia e flexibilidade.
- Planifica un traballo de mellora dalgunha das anteriores capacidades físicas básicas.
- Coñecer algunhas normas básicas de actuación fronte a lesións habituais na actividade física.
- Coñece as posibilidades que ofrece a natureza para facer actividades físicas, deportivas e/ou recreativas.
- Sabe organizar un torneo de bádminton no centro (previsión de materiais, prevención de riscos, custes económicos...)

### **BLOQUE DE XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Perfecciona as técnicas básicas dos deportes ofertados polo Centro.
- Coñece os aspectos tácticos básicos dos deportes ofertados.

## **BLOQUE DE ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Realiza as posicións básicas en parella requeridas nas coreografías de acrosport.
- Descubre as súas cualidades representativas e teatrais nas dramatizacións de expresión corporal.
- Acepta a súa propia imaxe e amosa actitude de desinhibición.

## **1º BACHARELATO (MÍNIMOS ESIXIBLES):**

### **CONTIDOS COMÚNS:**

- Fai un uso axeitado das novas tecnoloxías para o desenvolvemento dos coñecementos relacionados coa área de educación física.
- Autoesixencia e superación dos límites do seu propio corpo.

### **ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE:**

- Sabe avaliar a aptitude física coñecendo e aplicando os tests axeitados.
- Discriminar os hábitos que condicionan un estilo de vida saudable e as actividades máis axeitadas para a prevención da obesidade e o sobrepeso.
- Interpreta os resultados das probas de aptitude física para coñecer seus niveis de adaptación ao exercicio así como as súas limitacións.
- Adquire e aplica os coñecementos básicos de actuación ante unha situación de primeiros auxilios.
- Adquire os coñecementos básicos sobre os sistemas e métodos de adestramento físico saudable.

### **OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS:**

- Adquire e aplica os coñecementos regulamentarios, técnicos e tácticos, polo menos dun dos deportes practicados co fin de poder aproveitalo no seu tempo de ocio.
- Acepta o reto que supón competir con outros, sen que elo supoña actitudes de rivalidade mal entendida.
- Valoración e actitude positiva no xogo limpo.

### **ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS:**

- Empregar de forma autónoma as técnicas de relaxación.
- Aмосa actitude de desinhibición e acepta a súa imaxe corporal.

**Para superar con éxito a avaliación o alumno terá que acadar alomenos**

**5 puntos dacordo coa seguinte porcentaxe de valoración:**

+ Asimilación dos contidos procedimentais (“Práctica”)... 60%

+ Asimilación dos contidos conceptuais (“Teoría”)..... 20%

+ Asimilación dos contidos actitudinais (“Normas” .....20%

***Para poder facer media, será preciso ter o 50% aprobado en cada un dos tres apartados anteriores.***

Esa cualificación relaciónase en cada **Unidade Didáctica (“Tema”)**, coa suma dos estándares segundo o peso da nota e grao mínimo de realización de cada un deles [≥5]

A nota final en cada **Avaliación** virá dada pola media das UD de cada avaliación [≥5]

A nota final do **Curso** virá dada pola media das tres avaliacións [≥5]

## RECUPERACIÓN

- Probas prácticas: en cada avaliación.
- Teoría e actitude: na avaliación seguinte.

## EXENCIÓN DA PRÁCTICA:

- Exames teóricos e / ou traballos de investigación, selección e análise de información [≥5]

As EFB que asumen un peso no curso de menos do 3% considéranse non básicas e recuperáronse nas súas respectivas avaliacións co desempeño de busca, selección e análise de información. Os que superan ou son iguais ao 3% considéranse básicos e son recuperados por rúbricas.

## - PROBA EXTRAORDINARIA: Setembro:

Os/as alumnos/as que non acadaran unha cualificación satisfactoria ao longo do curso ordinario mediante avaliación contínua, poderán superar a asignatura mediante unha proba extraordinaria no mes de setembro que incluírá probas relacionadas con tres apartados:

- Probas de condición física: 1 de resistencia, 1 de velocidade, 1 de forza.
- Probas de habilidades específicas: 5 relacionadas cos deportes, destrezas, habilidades no medio natural, ritmo e expresión... desenvolvidas durante o curso.
- 1 exame escrito relacionado cos conceptos desenvolvimos durante o curso.

Para esta proba extraordinaria a calificación farase de 0 a 10 puntos tendo as diferentes partes os valores seguintes:

- As probas de condición física e de habilidades específicas farán media e terán un valor do 60% da nota final.
- A parte conceptual terá un valor do 40% da nota final.

A criterio do profesor, poderá cambiarse unha das probas por un traballo a realizar durante o período de lecer ata a devandita convocatoria.

Para aprobar nesta convocatoria extraordinaria serán necesarios acadar alomenos un total de 5 puntos sobre os 10 máximos.

O profesor responsable faralle chegar no mes de xuño, por escrito, a cada alumno suspenso, as condicións exactas da proba extraordinaria de setembro: probas, traballos, etc.

### ALUMNOS CON MATERIAS PENDENTES:

Considerando que a Educación Física é unha materia con contidos progresivos estableceremos os seguintes criterios para recuperar aos alumnos que a teñan pendente:

1.- Os membros do departamento decidirán a superación da materia pendente do curso anterior se, como consecuencia da avaliación continua da materia pertencente ó curso no que está matriculado, considérase que o alumno alcanzou os obxectivos fixados para a materia pendente, dacordo cos mínimos esixibles expostos no programa de cada curso.

2.- Os alumnos que non sexan capaces de acadar estes obxectivos mínimos tal e como se reflexa no punto anterior, terán dereito a unha proba (exame de pendentes de maio ou setembro se é o caso) consistente en demostrar o mínimo dominio dos contidos conceptuais e procedimentais desenvolvimos durante o curso. Estas probas serán desenvolvidas polo xefe de departamento.

3.- Ao longo do curso o profesor que imparta clase aos alumnos pendentes, avaliaralles a parte teórica da pendente a través de traballos ou probas escritas.

## 9. INDICADORES DE LOGRO DO PROCESO DE E/A

É necesario desenvolver ferramentas que permitan **avaliar o proceso** de ensino-aprendizaxe. Para iso, propóñense unha serie de **enquisas** que abarcan tanto ao profesor (1) como aos alumnos (2) ao final de cada avaliación, na que se avaliarán os dous. A través destes instrumentos, preséntanse **indicadores de logro** en aspectos que inflúen na acción educativa e unha sección de **propostas de mellora** para eles.

- Autoavaliación (1)

INDICADORES DE LOGRO	ESCALA				PROPOSTA DE MELLORA
	1	2	3	4	
<b>ACTIVIDADE DOCENTE</b>					
1. ¿Preparo reflexivamente a miña acción docente?					
2. ¿Utilizo adecuadamente os recursos					

do centro?					
3. ¿Emprego metodoloxías activas e cooperativas?					
4. ¿Fago un seguemento persoal a cada alumno?					
5. ¿Respeto o ritmo de traballo de todos os alumnos?					
6. ¿Fago adaptacións curriculares?					
7. ¿Comezo as clases puntualmente?					
8. ¿Reflexiono a diario sobre a miña actividade docente?					
<b>ASPECTOS SOCIOAFECTIVOS</b>					
9. ¿Son autoritario ou tolerante?					
10. ¿Teño ideas preconcebidas sobre algún alumno?					
11. ¿Favorezo o diálogo e o plantexamento de novas alternativas en clase?					
12. ¿Colaboro en actividades con compañeiros?					
<b>FORMACIÓN</b>					
13. ¿Coñezo as actuais liñas didácticas?					
14. ¿Acudo a actividades de formación científico-didáctica?					

- Avaluación por parte do alumno/a (2)

INDICADORES DE LOGRO	ESCALA				PROPOSTA DE MELLORA
	1	2	3	4	
1. ¿O profesor expón as tarefas de forma clara e estruturada?					
2. ¿O profesor preocúpase por					



motivarte?					
3. ¿Amósase competente nos contidos da asignatura?					
4. ¿O profesor prepara ben as clases?					
5. ¿A interacción profesor-alumno é boa?					
6. ¿A asignatura é interesante baixo o teu punto de vista?					
7. ¿O profesor atende con interese as túas dúbidas ou as doutros alumnos?					
8. ¿Consideras adecuados os exercicios realizados na clase?					
9. ¿Consideras que valora correctamente o teu esforzo?					
10. ¿O profesor mantén correctamente a disciplina na aula?					
11. ¿O profesor sabe facer amena a asignatura?					
12. Nas súas explicacións, ¿queda reflexada a utilidade da materia?					
13. ¿Os contidos da asignatura van a servirte en estudos posteriores?					

- Autoavaliación do alumno/a

	Con frecuencia	Ás veces	Nunca
--	----------------	----------	-------

**DURANTE AS CLASES**

<b>1. Son un alumno activo, participativo e me centro no traballo que se me propón</b>			
<b>2. Aproveito ben o tempo de traballo, sen distraccións</b>			
<b>6. Chámanme frecuentemente a atención</b>			
<b>4. Estou atento ás explicacións</b>			

**ORGANIZACIÓN**

<b>5. Colócome no espacio sen molestar a outros</b>			
<b>6. Son capaz de organizarme sen que mo diga o profesor</b>			
<b>7. O profesor debe decirme dónde, cómo e con quen poñerme</b>			

**COLABORACIÓN**

<b>8. Axudo a sacar e recoller o material sen que mo pidan</b>			
<b>9. Axudo soamente se mo pide o profesor</b>			
<b>10. Trato de “librarme” cando me piden que recolla o material</b>			
<b>11. Colaboro de mala gaña</b>			

**TRABALLO PERSOAL AUTÓNOMO**

<b>12. Son puntual na entrega de traballos e de actividades</b>			
<b>13. Presento traballos limpos, ordeados e completos</b>			
<b>14. Practico os exercicios recomendados para mellorar</b>			
<b>15. Participo en competicións, equipos, clubs...</b>			
<b>16. Practico pola miña conta, con amigos ou familia, algún tipo de actividade física</b>			

## 10. AVALIACIÓN INICIAL

A **avaliación inicial** emprégase para: avaliar o nivel tanto individual coma do grupo, detectar ACNEE e acreditar coñecementos previos. Farase unha **Xunta de avaliación** os días 7 e 8 de outubro. Nela presentarase información relativa aos diferentes grupos e se plantexarán as medidas individuais e colectivas que sexan necesarias. Ante a dificultade á hora de obter información do alumnado de cursos anteriores, xustifícase a realización de diversas tarefas (probos de cualidades motrices e físicas) a modo de avaliación inicial na primeira UD, constituíndose ésta como unha UD cero, un punto de partida da programación. Respecto ás medidas individuais ou colectivas que se podan tomar como consecuencia dos resultados, contémplanse no apartado seguinte, en referencia ao alumnado con NEE e á necesidade de plantexar actividades de reforzo ou de ampliación en función dos diferentes niveis e ritmos de aprendizaxe.

## 11. ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Atención á diversidade na educación é regulada polo **Decreto 229/2011**. Comprende a atención sobre a diversidade como "un conxunto de medidas e accións destinadas a fin de adaptar a resposta educativa ás diferentes características, potencialidades, ritmos e estilos de aprendizaxe, motivacións e intereses e situacións sociais e culturais de todos os alumnos" ( P. 37488). Por outra banda, o **LOMCE** sinala que os alumnos con necesidades educativas especiais de apoio educativo (ACNEAE) son os que "teñen necesidades educativas especiais por dificultades de aprendizaxe específicas, TDAH, pola súa alta capacidade intelectual, por incorporarse tarde ao sistema educativo, por condicións persoais ou de historia escolar".

No caso de EF tamén debe considerarse 3 tipos de discapacidade cara a práctica: **físicas ou motoras, sensoriais e mentais ou intelectuais**. En todos estes casos, aplicaranse os principios fundamentais: **de normalización, de non discriminación e o principio de integración e inclusión**.

Como norma xeral, e atendendo aos distintos niveis e ritmos de aprendizaxe, proponse actividades de reforzo como unha adaptación para favorecer a progresión dos estudantes que o necesiten. Do mesmo xeito, os estudantes que presentan un nivel máis avanzado en comparación cos seus pares poden propoñerse tarefas de expansión, aumentando a complexidade, dificultade deles ou considerando a posibilidade de actuar como colaboradores do docente .

De forma específica, este ano temos unha alumna en 1º ESO con Parálise Cerebral que lle afecta as súas capacidades motoras e sensoriais.

Despois da Avaliación Inicial, valorarase a posibilidade de que conte ou non cunha Adaptación Curricular.

Todas as medidas deben favorecer a inclusión de todos os alumnos no proceso de E/A, sen que iso implique discriminación senón integración.

No que respecta a situacións específicas nas que os alumnos non poden realizar EF, debido a lesións, enfermidades, falta de material, etc., plantexarase a posibilidade de participar na sesión na medida do posible, como colaborador, árbitro ou similar e se a propia natureza da práctica o permite, participará activamente nela. En caso de falta de material, apuntará por escrito os contidos desenvolvidos na sesión.

A continuación, incorporo unha serie de pautas xerais con respecto á atención á diversidade:

- Tratamento personalizado a través da individualización dos estilos de ensino.
- Evitar a actitude paternalista cara a este alumnado, tratándoos como un máis na clase.
- Respetar a iniciativa persoal, valorando a súa independencia e liberdade de acción.
- Modificación das regras das actividades para a integración de todos os alumnos.
- Enfoque lúdico e cooperativo na aula.
- Reforzar pequenos logros: usar feedback emocional de forma especial.
- Elevar diferentes niveis de dificultade nas actividades.

## 12. ELEMENTOS TRANSVERSAIS

O Decreto 86/2015 indica unha serie de aspectos que se han de traballar de forma transversal en todas as materias, sen prexuízo do seu tratamento específico en algunhas das materias de cada etapa. Nesta PD teranse en conta os seguintes: **comprensión lectora**, por medio de actividades tales coma os Webquest, a resolución das tarefas da aula virtual ou a lectura de apuntes ou artigos e a súa posta en común sobre os mesmos; **expresión oral e escrita**, a través da realización de quecementos, facer algunha ficha ou representación de tarefas de expresión corporal; **comunicación audiovisual**: visionado de vídeos, imáxenes, etc.; **TICs**: relacionado co elemento transversal anterior, tamén se pode desenvolver por medio dos recursos web mencionados previamente (Webquest, aula virtual); **emprendemento**: favorecido polas tarefas nas que se requira tomar decisións, iniciativa, ou desenvolver actividades físicas de forma autónoma; **educación cívica e constitucional**: a través de conductas e comportamentos que favorezan o coidado do entorno, do material, o respecto por compañeiros e adversarios, etc.

Outros aspectos aos que se debe facer referencia son a **prevención da violencia de xénero, violencia contra as persoas con discapacidade**, e calquera outra forma de **violencia, racismo ou xenofobia**. Todos eles danse de forma transversal durante a vida no centro. Veñen contemplados dentro do Plan de Convivencia do IES, rexeitando todo tipo de agresión e violencia física ou verbal e favorecendo a dimensión afectiva do individuo.

### EDUCACIÓN EN VALORES

Na lexislación educativa, contemplárase a transmisión destes valores que favorecen a liberdade persoal, a responsabilidade, a cidadanía democrática, a solidariedade, a tolerancia, a igualdade, o respecto e a xustiza que

constitúen a base da vida en común, considerando que debe ocupar un lugar esencial na educación. A EF pode contribuír ao desenvolvemento de valores como os mencionados anteriormente, permitindo unha formación integral do individuo. Os valores desenvolvidos serán: o **respecto** das regras, dos compañeiros e de sí mesmo; **responsabilidade** na súa participación e interacción cos demais, ao coidado de materiais e instalacións; **tolerancia** en términos de diferenzas, coas contribucións dos seus compañeiros, coas accións dos adversarios que ás veces causan golpes e contusións de forma fortuita; **solidariedade**, axudando na progresión dos seus compañeiros, en tarefas cooperativas e de equipo; **humildade** no desenvolvemento das actividades, non sendo individualista.

### **INTRADISCIPLINARIEDADE**

Con este término faise referencia á **relación** que se establece entre los **contidos** traballados en EF, tanto de forma **horizontal**, ao longo do presente curso, como **vertical**, é dicir, ao longo dos cursos sucesivos.

### **INTERDISCIPLINARIEDADE**

Normalmente considérase o proceso educativo como un conxunto de aprendizaxe estancos, illados entre si, como se propón pola diferenciación en materias e áreas de estudo. Non obstante, a realidade constitúese como un todo globalizado, onde os elementos que o compoñen interactúan e se relacionan entre si. Tendo en conta isto, a partir do EF pódese propoñer unha aprendizaxe significativa que aglutina o coñecemento e o contido doutras materias ou campos. Esta relación entre materias pode servir como unha revisión dos conceptos, procedementos ou actitudes que se imparten en cursos e etapas anteriores, ou como base e introdución para a aprendizaxe futura.

## **13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES**

Déixase constancia nesta PD de distintas posibilidades, que na medida do posible, levaranse a bo termo sempre que as circunstancias do centro o permitan (datas, profesores disponibles, orzamento...)

Actividades extraescolares:

- *XLII Carreira pedestre popular do San Martiño*, o 17 de novembro de 2019.
- *Saída ao parque multiaventuras “Pena Aventura” en Ribeira da Pena (norte de Portugal)*
- Saída á esquiar (Manzaneda, San Isidro, Pirineos..)

Actividades complementarias:

- Visita ás instalacións do INEF de A Coruña
- Actividades acuáticas en Castrelo do Miño
- Carreira de Orientación en Cenlle

## 14. MECANISMO DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN AOS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA

Unha vez que se complete cada avaliación, realizarase unha **análise dos resultados** e proponse **propostas de mellora**, tanto a curto como a medio prazo, para a aplicación de avaliacións ou PD posteriores, se se considera necesario. Adxúntase unha ferramenta deseñada para este fin, con indicadores referentes ao grao de finalización das sesións e sobre a avaliación do UUD.

PROFESOR/A	MATERIA	CURSO	GRUPO	PERÍODO

AVALIACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS				OBSERVACIONES/PROPOSTAS DE MELLORA
	UD	Sesións previstas	Sesións realizadas	Avaliación	
1ª AVAL	1				
	2				
	3				
	4				

<i>Grado de cumprimento da programación (calculado como sesións realizadas con respecto ás previstas)</i>		En _____ a ___ de _____ de 20__	Firma do profesor	
---	--	---------------------------------	-------------------	--

PROFESOR/A	MATERIA	CURSO	GRUPO	PERÍODO

AVALIACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS				OBSERVACIONES/PROPOSTAS DE MELLORA
	UD	Sesións previstas	Sesións realizadas	Avaliación	
2ª AVAL	1				
	2				
	3				
	4				

<i>Grado de cumprimento da programación (calculado como sesións realizadas con respecto ás previstas)</i>		En _____ a ___ de _____ de 20__	Firma do profesor	
---	--	---------------------------------	-------------------	--



PROFESOR/A	MATERIA	CURSO	GRUPO	PERÍODO

AVALIACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS				OBSERVACIONES/PROPOSTAS DE MELLORA
	UD	Sesións previstas	Sesións realizadas	Avaliación	
3ª AVAL	1				
	2				
	3				
	4				

<i>Grado de cumprimento da programación (calculado como sesións realizadas con respecto ás previstas)</i>		En _____ a ___ de _____ de 20__	Firma do profesor	
---	--	---------------------------------	-------------------	--



## 15. PLANS E PROXECTOS

### Proxecto lector

Trátase de facer lectura na aula, que será realizada por todos os alumnos da ESO, durante 20 minutos ao comezo da clase. En cada clase o delegado será o encargado de notificar o horario de lectura semanal. Respetarase o calendario definido, que segue a seguinte pauta:

1 a 5 de outubro	1ª hora	13 a 16 de novembro	1ª hora
8 a 11 de outubro	2ª hora	19 a 23 de novembro	2ª hora
15 a 19 de outubro	3ª hora	26 a 30 de novembro	3ª hora
22 a 26 de outubro	4ª hora	3 a 5 de decembro	4ª hora
29 a 2 de novembro	5ª hora	10 a 14 de decembro	5ª hora
5 a 9 de novembro	6ª hora	17 a 21 de decembro	6ª hora

Estos 20 minutos de lectura realizaranse, ao ser posible, no propio pavillón polideportivo, evitando así perder tempo trasladándose da aula ata o ximnasio.

Así mesmo, engádese unha lista de libros como recomendación relacionada coa Educación Física:

ANDREU NAVARRO, VICENTE: "El trébol de cuatro hojas". Madrid. Edebé. 978-84-236-9078-7  
CERVERA, JORDI: "Muerte a seis veinticinco". Madrid. Edebé. 978-84-236-9573-7  
CUDÍN DE LA LAMA, ENRIQUE. " En Primaria todos éramos muy listos". Madrid. Edebé  
NADAL HOMAR, TONI: "Todo se puede entrenar". Editorial Alienta