

ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. CURSO 2019/2020

CENTRO: IES AGRA DE RAICES

CURSO: 1º,2º,3º,4º ESO e 1º BACHARELATO.

MATERIA: E.F e HÁBITOS SAUDABLES

DEPARTAMENTO: E.F.

DATA: 11 MAIO .

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

ÍNDICE.

1. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLES.
2. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS
3. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN/REFORZO E AMPLIACIÓN
4. AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN. METODOLOXÍA
5. INFORMACIÓN E PUBLICIDADE

1. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLES.

BLOQUE DE CONTIDOS COMÚNS E.F. 1º ESO				
CURSO 1º ESO	CRITERIOS DE AVALIACION	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMPETENCIAS CLAVE	MINIMOS ESIXIBLES
CURSO 1º ESO	Aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión	Contribuie a mellorar das competencias CSC. e a CAA.	Recompila actividades, xogos, estiramientos e exercicios de mobilidade articular apropiados para o quecemento e realizados na clase.
CURSO 1º ESO		EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.	Contribuie a mellorar das competencias CSC.	Identifica os hábitos hixiénicos saudables relacionados coa actividade física e coa vida cotia.
CURSO 1º ESO		EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.		Manifesta actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na practica dun deporte colectivo.
BLOQUE DE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE 1º ESO				
CURSO	Recoñece os mecanismos básicos de	EFB3.1.2. Adapta a	Contribuie a	Incrementa as capacidades físicas relacionadas

1º ESO	control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física	mellorar a das competencias <i>CMCCT e a CAA</i>	coa saúde, traballadas durante o curso, con respecto ao seu nivel inicial.

BLOQUE DE XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS 1º ESO

CURSO 1º ESO	Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición	3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación	Contribúe a mellora das CAA e CSIEE	Mellora a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o nivel acadado.
-----------------	---	--	-------------------------------------	---

BLOQUE DE CONTIDOS COMÚNS E.F. 2º ESO

CURSO 2º ESO	Aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física,	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos	Contribúe a mellora das competencias CSC e CAA	Deseña quecementos de tipo xeral e específicos previos a actividade físico-deportiva .
CURSO 2º ESO		EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no	Contribúe a mellora das competencias	Manifesta actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou

		papel de participante como de espectador.	CSC.	espectadora na practica dun deporte colectivo.
--	--	---	------	--

BLOQUE DA ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE E.F 2º ESO

CURSO 2º ESO	Recoñece os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicaos á propia práctica .	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física	Contribuíe a mellora das competencias CMCCT	Incrementa a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial.
CURSO 2º ESO	Desenvolve as capacidades físicas desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable	Contribuíe a mellora das competencias CAA	Recoñece a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.
CURSO 2º ESO		EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Contribuíe a mellora das competencias CMCCT.	

BLOQUE OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2ºESO

CURSO 2º ESO	Aplican os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas .	EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao	Contribuíe a mellora das competencias CAA e CSIEE	Mellora a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o nivel acadado.
-----------------	---	--	---	---

		seu nivel de partida		
BLOQUE DE CONTIDOS COMÚNS 3º ESO				
CURSO 3º ESO	Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física .	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais .	Contribuíe a mellora das competencias CSC.	Realiza exercicios de acondicionamento físico atendendo a criterios de hixiene postural como estratexia para a prevención de lesións.
CURSO 3º ESO		EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	Contribuíe a mellora das competencias CSC.	Relaciona as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparellos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde.
BLOQUE ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE 3ºESO				
CURSO 3º ESO	Recoñecer os mecanismos de control da intensidade da actividade física.	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca.	Contribuíe a mellora das competencias CMCCT	Incrementa os niveis de resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios en función dos métodos de adestramento propios de cada capacidade.
CURSO 3º ESO	Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais .	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable	Contribuíe a mellora das competencias CAA	
CURSO 3º ESO		EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades		

CURSO 3º ESO		EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Contribuíe a mellora das competencias CMCCT.	
BLOQUE OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
CURSO 3º ESO	Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas.	EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación	Contribuíe a mellorar as competencias CAA.	Resolve situacións de xogo reducido dun ou varios deportes colectivos, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
CURSO	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	C.C.	MÍNIMOS ESIXIBLES
E. F. 4º ESO	B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma. EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á	CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar tarefas de recollida de información e selección de ideas sobre o quentamento específico das sesións de traballo. Posta en práctica • Realizar tarefas de recollida de información e selección de ideas sobre os estiramentos musculares das sesións de traballo. Posta en práctica

		<p>intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</p> <p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</p>		
<p>E. F. 4º ESO</p>	<p>B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.</p>	<p>EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</p> <p>EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a</p>	<p>CSC, CCEC</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar actitude positiva e de superación así como manter una actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto no traballo propio como alleo.

		<p>relación coas demais persoas.</p> <p>EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>		
E. F. 4º ESO	<p>B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza críticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas</p>	CD,CCL	<p>.Búsqueda, selección, procesamento e utilización da información en e internet . Utilizando os medios dixitais para expoñer os traballos tanto individuais como grupais.</p>

		conclusiones. EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.		
E. F. 4º ESO	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos	CMCCT	<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer as necesidades nutritivas e a hidratación necesarias nos diferentes tipos de actividades físicas. • Coñecer as consecuencias de os malos hábitos (consumo de drogas) e o sedentarismo, sobre a saúde e a condición física.

		<p>seus efectos na condición física e a saúde.</p> <p>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p>		
E. F. 4º ESO	<p>B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físicodeportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</p>	<p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</p> <p>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha</p>	CMCCT	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar e coñecer a propia aptitude física. • Poñer en práctica de forma regular e autónoma nas sesións de clase actividades físicas coa finalidade de desenrolar a propia condición física. • Realización de test físicos como medio de valorar a condición física.

		orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.		
E. F. 4º ESO	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físicodeportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CAA,CSIEE	<ul style="list-style-type: none"> • Traballar na mellorara das técnicas necesarias para o desenvolvemento dos deportes colectivos e de colaboración-oposición

		EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.		
E. F. 4º ESO	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboraciónoposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz	CAA,CSIEE	<ul style="list-style-type: none"> • Participar e mellorar nas actividades deportivas de grupo, aprendendo e buscando estratexias para a consecución de os obxectivos deportivos

		<p>as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p> <p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p> <p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</p> <p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as</p>		
--	--	---	--	--

		características de cada participante e os factores presentes no contorno.		
Cu rso	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	C.C.	Mínimos esixibles
E. F. 1º BA CH	B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física	<ul style="list-style-type: none"> • EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios. • EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións 	CSC	<p>.Participa en actividades físicas extraescolares, reguladas ou non, como recurso de lecer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distingue as actividades físicas perigosas entre distintas suxeridas.
E. F. 1º BA CH	B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físicodeportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	<ul style="list-style-type: none"> EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. • EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. • EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo 	CSI EE	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza o material de xeito apropiado para non mancarse e non deterioralo. • Identifica as sinais fisiolóxicas de fatiga: frecuencia cardíaca, ventilación.
E.	B1.3. Amosar un comportamento	EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que	CSC	• Respecta as normas básicas e

F. 1º BA CH	persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	se realizan as actividades físico-deportivas. • EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo , animando á súa participación e respectando as diferenzas.		regulamentos das distintas actividades
E. F. 1º BA CH	B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. • EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.	CD,C CL	• Realiza traballos utilizando as TIC. • Expón os seus traballos de xeito desenvolto e comprensible.
E. F. 1º BA CH	B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. • EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. • EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. • EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables , asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades	CMC CT	• Coñece os seus requerimentos enerxéticos. • Mellora o seu nivel de condición física inicial.
E. F. 1º BA CH	B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde,	• EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	CMC CT	• Deseña unha sesión de forza e outra de resistencia aerobia adaptada ao seu nivel de condición física.

	<p>aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora. • EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. • EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. • EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado. • EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. 		
E. F. 1º BA CH	<p>B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</p> <p>• EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>• EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.</p> <p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p>	CAA ,CSI EE, CSC	<ul style="list-style-type: none"> • Participa nas actividades programadas de deportes individuais dentro das súas posibilidades de condición física. • Participa nas actividades programadas de deportes colectivos dentro das súas posibilidades de condición física.
E. F. 1º	<p>B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-</p>	<p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situación de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.</p>	CAA , CSI	<ul style="list-style-type: none"> • Participa nas actividades programadas de deportes de oposición dentro das súas

BA CH	oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica	<ul style="list-style-type: none"> • EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboraciónoposición, e explica a achega de cadaquén. • EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. • EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. • EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes 	EE, CSC	posibilidades de condición física.
PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES. 2º DE ESO				
O.E	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	C.C.
Bloque 1. Actividade física e saúde				
1.c 2.m	3. B1.1. Actividade física como hábito de vida saudable: como, cando, onde, canta e por que.	4. B1.1. Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.	<p>5. PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.</p> <p>7. PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.</p>	6. CMCCT 8. CMCCT
9. 10. 11.	13. B1.2. Avaliación e análise da postura, da composición corporal e da actividade física	14. B1.2. Avaliar a postura, a composición corporal, a actividade física desenvolvida e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as	15. PEVSB1.2.1. Coñece e avalía a súa postura, a composición corporal (talla, peso, IMC, etc.), a actividade e inactividade física diaria, a tensión arterial, etc., aplicando sistemas sinxelos e as novas	16. CMCCT 17. CAA

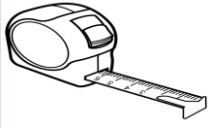




12.	saudable realizada.	novas tecnoloxías.	tecnoloxías.	
			18. PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.	19. CMCCT
20. 21. 22.	23. B1.3. Plans e estratexias para o incremento da actividade física diaria e para a redución dos períodos de inactividade.	24. B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno.	25. PEVSB1.3.1. Elabora un plan para o incremento da súa actividade física diaria, reducindo os tempos de inactividade (televisión, teléfono móbil, etc.) e os desprazamentos con motor, e comprométese a pólo en práctica durante un período de tempo acordado de xeito individual ou en grupo.	26. CMCCT 27. CAA 28. CSC
			29. PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.	30. CMCCT 31. CD 32. CAA
			33. PEVSB1.3.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).	34. CSC
35. 36. 37.	38. B1.4. Organización e promoción da práctica de actividade física diaria.	39. B1.4. Diseñar, organizar e difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.	40. PEVSB1.4.1. Diseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu contorno e/ou a súa localidade.	41. CD 42. CAA
			43. PEVSB1.4.2. Diseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.	44. CD 45. CAA

			46. PEVSB1.4.3. Organiza, nun medio tanto natural como urbano, actividades para a difusión, o fomento e a práctica de actividade física saudable en grupo (familia, grupo clase, centro, amizades, etc.).	47. CMCCT 48. CAA 49. CSC 50. CSIEE
Bloque 2. Alimentación para a saúde				
51. 52.	53. B2.1. Alimentación como hábito de vida saudable. Beneficios e riscos para a saúde derivados da dieta. Modelos de dieta atlántica e mediterránea como patróns alimentarios saudables.	54. B2.1. Valorar a alimentación como un hábito de vida saudable e as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, o sexo e a actividade física diaria.	55. PEVSB2.1.1. Coñece as recomendacións dietéticas e de hidratación, a importancia para a saúde dunha alimentación sa e equilibrada (variada, suficiente, etc.), e os riscos para a saúde da inxestión desmesurada de produtos azucrados, salgados, etc.	56. CMCCT
			57. PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.	58. CMCCT 59. CAA
60. 61.	62. B2.2. Inxestión alimentaria e hidratación segundo as recomendacións saudables máis adecuadas á súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	63. B2.2. Analizar e avaliar de xeito sinxelo a inxestión habitual e a hidratación, e coñecer as recomendacións de inxestión máis adecuadas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria.	64. PEVSB2.2.1. Rexistra, analiza e avalía a súa propia inxestión durante un período de tempo acordado, tendo en conta as recomendacións para a súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.	65. CMCCT 66. CAA
			67. PEVSB2.2.2. Coñece as recomendacións de inxestión alimentaria e hidratación adecuadas á súa idade, ao seu sexo e ao seu nivel de actividade física diaria.	68. CMCCT
			69. PEVSB2.2.3. Adquire e utiliza estratexias	70. CSC

			socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).	
71. 72. 73.	74. B2.3. Deseño de propostas dietéticas sinxelas. Estratexias para a incorporación das recomendacións de alimentación e hidratación como hábito de vida saudable.	75. B2.3. Diseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables.	76. PEVSB2.3.1. Diseña, utiliza e difunde unha guía para aplicar as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, ao sexo e á actividade física diaria, e comprométese a aplicala durante un período de tempo acordado.	77. CMCCT 78. CD 79. CAA
		80. B2.4. Diseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.	81. PEVSB2.4.1. Diseña e elabora unha proposta de almorzos e merendas saudables, respectando as recomendacións dietéticas para a súa idade, o seu sexo e o seu nivel de actividade física, e comprométese a desenvolvela durante un período de tempo acordado.	82. CMCCT 83. CAA 84. CSIEE
85. 86.	87. B2.4. Estratexias para a selección de alimentos e bebidas, que permitan o cumprimento das recomendacións. Etiquetaxe nutricional dos alimentos e das bebidas.	88. B2.5. Facer unha escolla axeitada de alimentos e de bebidas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria, valorando criticamente as indicacións da etiquetaxe dos produtos.	89. PEVSB2.5.1. Elaborar unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria. 92. PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.	90. CMCCT 91. CAA 93. CMCCT 94. CAA

2. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

CURSO	PRIMEIRA AVALIACIÓN	SEGUNDA AVALIACIÓN	TERCEIRA AVALIACIÓN
1º ESO	QUECEMENTO I. HÁBITOS SAUDABLES	INICIACIÓN AO BÁDMINTON	REPASO-REFORZO-AMPLIACIÓN
	CONDICION FÍSICA. RESISTENCIA CON XOGOS ATLETISMO E DE ORIENTACIÓN. FLEXIBILIDADE	ACTIVIDADES CAS PALAS	QUECEMENTO I. HÁBITOS SAUDABLES CONDICION FÍSICA. RESISTENCIA
	DESAFIOS COOPERATIVOS BALONCESTO DESAFIOS COOPERATIVOS BALONMANO	DESAFIOS COOPERATIVOS FLOORBOL	
2º ESO	QUECEMENTO II	DEPORTES CON RAQUETAS:	REPASO-REFORZO-AMPLIACIÓN
	CONDICIÓN FÍSICA. RESISTENCIA CON XOGOS ATLETISMO E DE ORIENTACIÓN.FORZA FLEXIBILIDADE	BÁDMINTON	QUECEMENTO II CONDICIÓN FÍSICA. RESISTENCIA
	DESAFIOS COOPERATIVOS BALONCESTO	PALAS	
	DESAFIOS COOPERATIVOS BALONMANO	PÁDEL TENIS DE MESA	
3º ESO	CONDICIÓN FÍSICA. RESISTENCIA, FORZA E FLEXIBILIDADE	DEPORTES CON RAQUETAS:	REPASO-REFORZO-AMPLIACIÓN
		BÁDMINTON	CONDICIÓN FÍSICA. RESISTENCIA
	EDUCACION FÍSICA E SAÚDE	PALAS -FRONTON E TENIS DE MESA	EDUCACION FÍSICA E SAÚDE
	DESAFIOS COOPERATIVOS BALONCESTO	PÁDEL	
	DESAFIOS COOPERATIVOS BALONMANO		
4º ESO	ACONDICIONAMENTO FÍSICO	DEPORTES CON RAQUETAS: BÁDMINTON DESAFIOS COOPERATIVOS.VOLEIBOL	REPASO, REFORZO E AMPLIACIÓN
	DESAFIOS COOPERATIVOS: BALONMÁNO	ACROSPORT	
	ACTIVIDADES CON BASE MUSICAL		
1º BACH.	ACONDICIONAMENTO FÍSICO	DEPORTES CON RAQUETAS: BÁDMINTON DESAFIOS COOPERATIVOS.VOLEIBOL	
	DESAFIOS COOPERATIVOS: BALONMÁNO	ACROSPORT	
	ACTIVIDADES CON BASE MUSICAL		

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA		ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN/REFORZO E AMPLIACIÓN EN E.F. PARA O MES DE MAIO PARA 1º, 2º e 3º ESO					
ALUMNOS	NOME E APELIDOS:					CURSO:	GRUPO:
SEMANAS	DÍAS	ACTIVIDADE	DISTANCIA PERCORRIDA	TEMPO EMPREGADO	PULSACIÓNS INICIAIS	PULSACIÓNS FINAIS	NOME DOS ESTIRAMENTOS QUE FIXECHES
		1. paseos 2. carreira continua 3. bicicleta 4. patíns					
SEMANA 4-8 DE MAIO	1º DÍA						
	2º DÍA						
	3º DÍA						
SEMANA 11-15 DE MAIO	1º DÍA						
	2º DÍA						
	3º DÍA						
SEMANA 18-22 DE MAIO	1º DÍA						
	2º DÍA						
	3º DÍA						
SEMANA 15-29 DE MAIO	1º DÍA						
	2º DÍA						
	3º DÍA						

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA		ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN/REFORZO E AMPLIACIÓN EN E.F. PARA O MES DE MAIO 4º ESO e 1º BACHARELATO
SEMANA 4-8 DE MAIO	REPASO: realización dunha rutina de exercicio físico e nutricional de 7 días coas características e posibilidades que cada estudante teña na súa residencia, en función de un obxectivo marcado previamente. Para isto facilito apuntamentos, unha taboa de sesión feita por min e o un exemplo elaborado coas miña rutina.	
SEMANA 11-15 DE MAIO	REPASO: Elaboración de tres sesións (dúas de balonmano e unha de voleibol) para traballar os elementos técnico tácticos (diferentes tipos de pases, fintas e rotacións). Prestando especial atención a unha correcta relación entre o quecemento e a volta a calma coa parte principal. Para isto facilito ficha de sesión, exemplos e apuntamentos.	
SEMANA 18-22 DE MAIO	REPASO: Estudo dos apuntes propostos polo profesor para a realización dun exame sobre os conceptos dos anteriores deportes, consistentes en preguntas curtas e tipo test.	
SEMANA 15-29 DE MAIO	AMPLIAMENTO: elaborar un xogo adaptado inventado ou explicación detallada dun deporte alternativo, explicando o rol e preveendo o material e instalación que precisarían para levalo a cabo. Facilito unha serie de xogos adaptados e alternativos, a ficha para realizalo e material de apoio.	

4. AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN. METODOLOXÍA

Principalmente basámonos na ASIGANACIÓN DE TAREAS, por ser o que mellor se adapta nesta materia. En momentos determinadas no bloque de xogos e actividades deportivas empregamos a resolución de problemas. Temos que sinalar que dende a data de comezo do confinamento, o alumnado de 1º, 2º e 3º da ESO, tivo a súa disposición na paxina Web do centro os materiais aportados dende o comezo do curso e o material que se sole empregar na terceira avaliación nun curso ordinario. Polo tanto isto para os rapaces non foi ningunha novidade, pois xa era un material que disfrutaba del, como práctica habitual nos cursos pasados. A excepcionalidade chega no momento do comezo do confinamento, e dicir cando hai que poñer a imaxinación a funcionar e preguntarse que poden facer os chavales confinados na casa para que a materia, fundamentalmente procedimental, non se convirta noutra fundamentalmente conceptual. Durante a

fase cero, o alumnado tivo que repasar o material teórico das avaliacións anteriores.

No momento que comezou a fase de desescalada elaboramos unhas follas de rexistro para que eles nas súas saídas anotasen aqueles parámetros que lles valesen para que a actividade fose feita con control e sen riscos para a súa saúde, e dicir proporcionarlle medios para sen ser titorizadas polo profesor se acostumen a uns hábitos de saúde.

O 99% do alumnado xa tiña a 1ª e a 2ª avaliación aprobada antes do confinamento, empregando para elo os instrumentos que empregabamos nos cursos ordinarios dos outros anos, a saber, : probas escritas de papel e lápiz, probas prácticas de demostración das execucións, valoracións dos esforzos e compromisos no facer día a día, tolerancia e respecto a materias e compañeiros etc; as porcentaxes xa recollidas o comezo do curso cando se entregan as programacións anuais, porcentaxes de consecución de competencias sociais e cívicas, porcentaxes de competencias de aprender a aprender, de iniciativas e espírito emprendedor e competencias de expresións culturais.

No terceiro trimestre se tiveron en conta para mellorarlle a cualificación a alza, as entregas dos rexistros das tarefas feitas na casa como unha maneira de promover a autoaprendizaxe.

A CUALIFICACIÓN FINAL DE CURSO: será a media aritmética das calificacións obtidas nas avaliacións realizadas ata o cese das aulas. Pudendo sumar ata dous puntos co seguimento, elaboración e reflexión das actividades propostas na corentena.

Xa foi comentado máis arriba o que implicou o confinamento dende marzo e aportamos a modo de exemplo a folla de rexistro que seguimos para implicar aos alumnos no comezo da desescalada, xa que para o profesorado este cambio a unha metodoloxía on line foi algo que se produxo como un tsunami.

Fixeron tarefas de tal xeito que se viran obrigados a repasar contidos de avaliacións anteriores e deste xeito penso que se produxo unha retroalimentación de información de tal modo que se viron obrigados a actualizar as aprendizaxes e non quedaren aparcadas co fin de cada trimestre, isto obrigounos a retroalimentar a información e a fixalas de novo. Para elo nas instrucións dadas o alumnado tiña que poñer en práctica a súa competencia dixital, clicando nos hipervínculos os cales os lles reforzaban as unidades dos trimestres anteriores.

AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN 3º TRIMESTRE 4º ESO E 1º BACHARELATO.

Avaliación	Procedementos: traballos, reflexións sobre lecturas e realización de tests.
	Instrumentos: rúbricas para calificar e puntuar as actividades entregadas.
Cualificación final	Indicar o procedemento para obter a cualificación final de curso: será a media aritmética das cualificacións obtidas nas avaliacións realizadas ata o cese das aulas. Podendo sumar ata dous puntos co seguimento, elaboración e reflexión das actividades propostas na corentena.
Proba extraordinaria de setembro	Recuperación dos estándares non acadados por medio dunha proba escrita.
Alumnado de materia pendente	Non existe alumnado con materia pendente.

**METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3º TRIMESTRE PARA 4º DA ESO E
1º DE BACHARELATO.
(RECUPERACIÓN, REPASO, REFORZO, E NO SEU CASO, AMPLIACIÓN)**

Actividades	Test, elaboración de rutinas, elaboración de actividades e exercicios sobre os deportes realizados no curso.
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)	Todo o alumnado dispón de medios para ver as tarefas que hai que realizar, podendo elaboralas a man, ordenador, ou calquer dispositivo e entregando en calquer formato que teña ao seu alcance.
Materiais e recursos	Cuestionarios, fichas, planillas, apuntamentos, enlaces web, enlaces drive, correo electrónico, aula virtual.

INFORMACIÓN E PUBLICIDADE

Información ao alumnado e ás familias	Páxina web do profesor, aula virtual e correo electrónico.
Publicidade	Publicación obrigatoria na páxina do centro, aula virtual e correo electrónico facilitado ao centro.