

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**2ºESO E 4ºESO**

**DEPARTAMENTO**

**DE EDUCACIÓN FÍSICA**



1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. CARACTERÍSTICAS DO CENTRO.....	6
1.2. CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO.....	7
1.3. CARACTERÍSTICAS DO DEPARTAMENTO.....	7
2. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS/CLAVE.....	8
3. RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE COAS COMPETENCIAS CLAVE.....	11
4.OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN.....	18
4.1 OBXECTIVOS XERAIS.....	18
4.2OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN.....	18
5.PANTEXAMENTOS DIDÁCTICOS.....	20
5.1 ASPECTOS METODOLÓXICOS.....	47
5.2 TRATAMENTO DOS CONTIDOS CONCEPTUAIS.....	47
5.3 ASPECTOS ORGANIZATIVOS.....	48
5.4. PRINCIPIOS METODOLÓXICOS E ASPECTOS DE INTERESE NA DINÁMICA DA SESIÓN.....	49
5.5. ESTILOS DE ENSINANZA.....	49
6.MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	50
6.1 MATERIAIS DE AULA.....	53
6.2 MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	53
7.AVALIACIÓN.....	54
7.1 PROCESO DE AVALIACIÓN.....	54
7.1.1 Avaliación inicial.....	54
7.1.2 Avaliación formativa.....	54
7.1.3 Avaliación sumativa.....	54

7.2	PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓ	54
7.3	CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	55
7.3.1	Criterios para determinar as cualificacións trimestrais	59
7.4	PENDENTES DURANTE O CURSO	59
7.5	AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE	63
7.6	AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN	64
8.	ATENCIÓN A DIVERSIDADE	64
8.1	ALUMNOS CON IMPEDIMENTO FÍSICO SEVERO	65
9	TEMAS TRANSVERSAIS	66
9.1	EDUCACIÓN PARA A PAZ E CONVIVENCIA	66
9.2	EDUCAIÓN MORAL, CÍVICA E AMBIENTAL	66
9.3	EDUCACIÓN PARA A SAÚDE	67
9.4	EDUCACIÓN VIAL	67
9.5	EDUCACIÓN PARA O CONSUMIDOR	67
9.6	EDUCACIÓN PARA IGUALDADE DE SEXOS	68
10-	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	69
11.	TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA	70
12.	TRATAMENTO E FOMENTO DAS TIC	70
13.	INFORMACIÓN AO ALUMNADO E COMUNIDAD EDUCATIVA	71
14.	ANEX	73

## 1.INTRODUCCIÓN.

O fundamento da nosa filosofía é o principio de globalidade; somos partidarios dunha formulación global das actividades na educación física que evite os traballos analíticos que parcializan e automatizan movementos fora do contexto real. Así pois, tentamos potenciar a idea de « alumno intelixente », capaz de tomar as súas propias decisións e de resolver en por si as situacións que se lle expoñen. Todo iso iría, pois, en detrimento de a tradicional imaxe de « alumno robot », suxeito a sucesivas repeticións dun modelo establecido polo profesor ou profesora.

As actuais características dos centros educativos facilitan unha gran heteroxeneidade de alumnos; distintas cidades e/ou barrios de procedencia, diversas escolas con variedade de contidos e metodoloxías, etc. Isto, ligado á constante evolución dos contidos propios da educación física, implica o carácter dinámico deste proxecto curricular, que ha de ser revisado e adaptado constantemente, mantendo unha filosofía crítica e construtiva que permita a súa evolución e mellora, e que contemple a diversidade dos alumnos.

O corpo e o movemento son os eixos básicos nos que se debe centrar a acción educativa da educación física. Por unha banda, constitúen a especificidade da área que irá dirixida cara á mellora das calidades físicas e motrices. Doutra banda, a educación a través do corpo e o movemento resultará esencial para adquirir competencias de carácter afectivo e relacional, necesarias para a vida en sociedade.

O desenvolvemento armónico e integral do ser humano leva ineludiblemente a inclusión na formación dos mozos daqueles ensinamentos que van potenciar o desenvolvemento das súas capacidades e habilidades motrices, profundando no coñecemento desta conduta como organización significativa do comportamento humano, e asumindo actitudes, valores e normas con referencia ao corpo e ao movemento.

Nunha sociedade que progresa cara á economía máxima do esforzo intelectual e físico, faise imprescindible a práctica e sobre todo a aprendizaxe e a valoración da actividade física como medio de equilibrio psicofísico e tamén como alternativa de ocupación do tempo libre. O sedentarismo, consecuencia deste aforro do esforzo, é unha das causas principais do crecente incremento dos índices de sobrepeso na poboación infantil e xuvenil. A materia de Educación Física actúa neste sentido como factor de prevención de primeira orde.

Na Educación Secundaria Obrigatoria, a materia de Educación Física debe contribuír ao logro dos obxectivos xerais da etapa e á adquisición das competencias básicas/clave. Non basta con desenvolver as capacidades instrumentais e habituarse á práctica

continuada de actividade física, senón que ademais hai que vincular esa práctica ao coñecemento dos efectos que esta ten sobre o desenvolvemento persoal e social. A Educación Física que se propón ten un carácter integrador no sentido que recoñece a súa multiplicidade de funcións, como son a función de coñecemento, na medida en que o movemento é un dos instrumentos cognitivos fundamentais da persoa tanto para coñecerse a sí mesma como para explorar e estruturar a súa contorna inmediata; a función anatómico-funcional, mellorando e incrementando, mediante o movemento, a propia capacidade motriz en diversas situacións e para distintos fins e actividades; a estética e expresiva, a través de manifestacións artísticas; a comunicativa e de relación, en tanto que a persoa utiliza o seu corpo e o seu movemento para relacionarse con outras persoas, compensando así as restricións do medio e o sedentarismo habitual da sociedade actual; a hixiénica, relativa á conservación e mellora da saúde e o estado físico; a agonística, en tanto que a persoa pode demostrar a súa destreza, competir e superar dificultades a través do movemento corporal; a catártica e hedonista, na medida en que as persoas, a través do exercicio físico, libéranse de tensións, restablecen o seu equilibrio psíquico, etc.

A Educación Física debe contribuír, polo tanto, á consolidación de hábitos saudables para a mellora da calidade de vida, sobre todo daqueles que fan referencia a actividade física e que acompañarán ao cidadán ao longo da súa vida.

Os contidos organízanse ao redor de catro grandes bloques: 1. Contidos comúns, 2. Actividades físicas artístico-expresivas, 3. Actividade física e saúde, 4 Os xogos e as actividades deportivas. Esta división facilita a organización do amplo abanico de medios de que dispón a materia para conseguir os obxectivos que pretende, e debe ser entendida como bloques relacionados entre sí, que non poden traballarse aisladamente. En cada un dos bloques están presentes, de forma integrada, os contidos de conceptos, procedementos e actitudes; enténdese así que os tres tipos de contidos son importantes e deben formar parte do desenvolvemento da programación desta materia. Ademais, en todos os bloques existe unha progresión na aplicación dos distintos contidos ao longo da etapa.

-O **bloque de contidos comúns**, pola súa natureza transversal, traballarase ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a

confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

-O **bloque de condición física e saúde** agrupa contidos referidos á saúde física, hábitos de exercicio físico e de práctica deportiva, como medio de adaptación á vida social e ao emprego constructivo do tempo libre que inciden na mellora e desenvolvemento das capacidades físicas do individuo para a mellora da súa calidade de vida, así como aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

-Os **xogos e deportes en educación física** terán un carácter aberto, flexibilizando as súas regras para adaptalas ás características do grupo (idade, nivel, etc.), ás instalacións e ao material dispoñible.

Ademais, deben fomentar a máxima participación de todo o alumnado, sen que ningún poida verse discriminado por razón de sexo, nivel de habilidade, orixe cultural ou outros criterios e deben, así mesmo, realizarse con fins educativos, centrados na mellora das capacidades que son obxectivo da educación e acompañados de prácticas que fomenten a colaboración.

-Mediante as **actividades de expresión corporal**, baile e outros recursos artísticos, o alumnado aprenderá a expresar e a comunicar, mediante o corpo, emocións, sentimentos e ideas a través de distintas técnicas. A orientación lúdica e emocional facilita a súa utilización como fonte de goce e enriquecemento persoal.

-As **actividades realizadas no medio natural** son unha oportunidade única para que o alumnado interaccione directamente cunha contorna que lle é familiar e valore a súa conservación mediante actividades sinxelas e seguras.

### **1.1 CARACTERÍSTICAS DO CENTRO.**

O centro denomínase Instituto de Ensino Secundario de Cacheiras. Centro de titularidade pública, situado no Concello de Teo. O IES de Cacheiras sitúase no lugar de Constela, parroquia de San Simón de Ons de Cacheiras. Ao chegar ao km. 6 da estrada Santiago – A Estrada, debe collerse unha bifurcación que leva ao campo de fútbol, neste punto hai que xirar á dereita e logo a 200 m. torcer á esquerda e desde alí a 300 m. está o instituto.

O centro está rodeado de pequenas aldeas e urbanizacións, con moitas pequenas pistas que se poden aproveitar para pequenos percorridos na nosa materia, pero por outra banda, queda moi lonxe de por exemplo as piscinas municipais e poder aproveitalas na programación. O propio centro dispón de área verde moderadamente espaciosa, dúas pistas exteriores ( unha semipechada e cuberta) e un ximnasio bastante espacioso, aínda que non o suficiente como para realizar actividades físicas 30 alumnos/as.

No concello de Teo existen tres centros de ensino primario de titularidade pública, dos que principalmente se nutre e están adscritos ao IES de Cacheiras: Calo, A Ramallosa e Os Tilos. Ademais hai varias escolas agrupadas no CRA. Por outra parte, tamén destaca un centro de ensino privado: O Chester College. Completan esta relación varias escolas infantís de iniciativa privada. O IES de Cacheiras é o único instituto de ensino secundario. Ademais o concello constitúe unha única Zona educativa, segundo a zonificación feita pola Consellería de Educación e Ordenación Universitaria no seu momento.

## **1.2 CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO.**

Os alumnos e as alumnas deste instituto proceden do Concello de Teo configurado por unha serie de centros de poboación cunha idiosincrasia ben diferenciada: urbanizacións, vivendas unifamiliares de nivel socioeconómico alto e núcleos rurais ocupados por familias en que os cabezas de familia teñen unha profesión variada e, lóxicamente, de variada economía.

Exceptuando unha porcentaxe de alumnos e alumnas que vive en pisos de urbanización, a maioría vive en casas illadas ou formando núcleos poboacionais: aldeas e urbanizacións.

Os servizos que existen en cada fogar varían co nivel económico. Dáse unha porcentaxe baixa con vivendas en malas condicións de habitabilidade, o que implica que non haxa para os seus membros un mínimo de comodidades para un bo clima de traballo estudantil. Maioritariamente o alumnado, no seu tempo libre, dedícase a usar aparellos informáticos ou dixitais, a escoitar música, a estudar e ver a televisión. Tan só unha pequena parte practica algún deporte sexa federado ou non ou está matriculado nalgún curso de calquera actividade física.

## **1.3 CARACTERÍSTICAS DO DEPARTAMENTO.**

O departamento, en sí mesmo, non conta con departamento propio, pero sí unha pequena oficina integrada no ximnasio. Nela dispón de unha mesa e un ordenador PC e un proyector.

Como se sinalaba nas características do centro o departamento dispón de tres áreas practicables para a impartición das sesións, pero que tan só consideramos como dúas, dado que as dúas pistas exteriores son contiguas e só unha ten cuberta e está semi-pechada do lado non contiguo a outra, o que dificulta a impartición a vez de dous cursos sen interferirse.

Isto condiciona moito a programación de aula pois non sempre se dispón da instalación adecuada a cada unidade. Para solventar en medida este problema os profesores dispoñen dunha sesión no ximnasio e outra nas pistas exteriores, o que supón por exemplo cabalgar entre dúas unidades ao mesmo tempo de diferentes deportes.

Este curso o departamento queda constituído polos seguintes membros:

- Gabriela Etcheverry Ciancio, da clases en: 1º ESO ,B,C,D,E, e 1º de Bacharelato A,B,C.
- Irma Landeira Caamaño : 2ºda clases en 1ºESO A, en 2ºESO A e B e 3ºda ESO A,B,C,D.
- José Andrés Noya Guerrero, da clase en: 2 ºESO ,C,D,E e 4º da ESO A,B,C,D,E.

## **2.CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA ÁS COMPETENCIAS BÁSICAS/CLAVE.**

A materia de Educación Física contribúe en maior ou menor medida ao desenvolvemento das competencias básicas e claves dos nosos currículos en vigor. Contribúe de maneira directa e clara na consecución de catro competencias básicas/clave: a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, as competencias sociais e cívicas, a competencia do sentido de iniciativa e espírito emprendedor e a competencia de aprender a aprender.

-O corpo humano constitúe unha peza crave na interrelación da persoa coa contorna, e a educación física está directamente comprometida coa adquisición do máximo estado de benestar físico, mental e social posible nunha contorna saudable, tanto para ela mesma como para as súa familias e para o seu contorno social próximo, e saber como un estilo de vida saudable pode contribuir a isto.

A través da educación física o alumnado coñece, practica e valora a actividade física como elemento indispensable para manter o seu corpo nun estado saudable ao longo da súa vida. Esta materia proporciona coñecementos e destrezas sobre determinados hábitos saudables que acompañarán ao alumnado máis aló da etapa obrigatoria. Ademais, achega ao futuro cidadán criterios para o mantemento e mellora da condición física, sobre todo daquelas calidades físicas asociadas á saúde: resistencia cardiovascular, forza-resistencia e flexibilidade.

As actividades físicas realizadas na natureza van encamiñadas a facer un uso responsable do medio natural, realizando tan só aquelas que supoñen un baixo impacto ambiental e practicándoas en condicións de máxima seguridade.

-A educación física expón situacións especialmente favorables á adquisición da competencia social e cidadá. As características propias desta materia fana propicia para a educación de habilidades sociais, cando a intervención educativa fai incidencia neste aspecto. As actividades físicas son un medio eficaz para facilitar a integración e fomentar o respecto, á vez que contribúen ao desenvolvemento da cooperación, a igualdade e o traballo en equipo. A práctica e a organización das actividades deportivas



colectivas requiren a integración nun proxecto común, a aceptación das diferenzas e limitacións dos participantes, seguindo normas demo - cráticas na organización do grupo e asumindo cada integrante os seus propios dereitos e deberes. O cumprimento das normas e regulamentos que rexen as actividades deportivas colabora na aceptación dos códigos de conduta propios dunha sociedade.

-A educación física axuda de forma destacable á consecución de autonomía e iniciativa persoal e a espírito emprendedor fundamentalmente en dous sentidos.

Por unha banda, dando protagonismo ao alumnado en aspectos de organización individual e colectiva de xornadas e actividades físicas e deportivas ou de ritmo, e en aspectos de planificación de quecementos e de actividades para a mellora da súa condición física. Doutra banda, a educación física colabora na consolidación desta competencia na medida en que enfronta ao alumnado a situacións nas que debe manifestar habilidades persoais de autosuperación, perseveranza e actitude positiva, como na aprendizaxe de habilidades de certa dificultade técnica ou na mellora do propio nivel de condición física en relación coa saúde. Esta materia sitúa tamén ao alumnado ante situacións nas que debe manifestar iniciativa ante actitudes e habilidades sociais, como a responsabilidade individual, a honestidade na aplicación das regras básicas das diversas actividades físicas e deportes e a aceptación dos distintos niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

-A educación física colabora na consecución da competencia para aprender a aprender na adquisición de habilidades para o traballo en equipo nas diversas actividades deportivas colectivas e nas actividades expresivas en grupo. Así mesmo, contribúe porque na resolución de situacións reducidas de xogo obtéñense aprendizaxes técnicas, estratéxicos e tácticos que son xeneralizadas para varias actividades deportivas. Da mesma maneira, esta materia ofrece recursos para a planificación de quecementos e determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Todo iso permite que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe e práctica de actividade física no seu tempo libre, dunha forma organizada e estruturada.

-Esta materia contribúe de forma relevante á adquisición da competencia da conciencia e expresións culturais e artísticas en diversos aspectos. Á apreciación e comprensión do feito cultural faio mediante o recoñecemento e a valoración das manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza e a súa consideración como parte do patrimonio cultural dos pobos, á expresión de ideas ou sentimentos de forma creativa contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Así mesmo, mostrarse corporalmente

ante os demais, proporciona experiencias ao redor das propias posibilidades expresivas. A adquisición de habilidades perceptivas, esta materia colabora especialmente desde as experiencias sensoriais e emocionais propias das actividades da expresión corporal. Doutra banda, o coñecemento das manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas axuda á adquisición dunha actitude aberta cara á diversidade cultural.

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo, mediante a análise e a reflexión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

-Dalgunha maneira a educación física contribúe á adquisición da competencia matemática e básicas en ciencia e tecnoloxía, sobre todo en canto a aspectos cuantitativos refírese. Esta materia facilita a estimación na medida de magnitudes, a aplicación de algoritmos que interveñen no cálculo de porcentaxes e o uso de fórmulas sinxelas para calcular o índice de masa corporal ou o limiar aeróbico, a elaboración e interpretación de gráficos relacionados co coidado da saúde e o uso de escalas numéricas e gráficas nas actividades de orientación no medio. En tanto en que todo movemento prodúcese nun espazo en un tempo, e incluso os materiais teñen diferentes formas, os xogos e deportes bríndanos una gama de fenómenos como patróns, propiedades dos obxectos, posición dos participantes e obxectos, dirección e representación deles; descodificación e codificación de información visual, así como navegación e interacción dinámica con formas reais, ou con representacións; a comprensión da perspectiva, a elaboración e lectura de mapas e a interpretación de vistas de escenas tridimensionais desde distintas perspectivas.

-Tendo en conta que a utilización das tecnoloxías da información e a comunicación non pode substituír a actividade física no horario asignado á materia, contribúese ao tratamento da información e a competencia dixital mediante a procura, selección e valoración da información que permita unha certa autonomía na planificación e organización da propia actividade física. Ademais, a utilización de recursos gráficos e audiovisuais para o recoñecemento de movementos e toma de conciencia corporal contribúe á interpretación da información, en especial de linguaxes non verbais. Doutra banda, esta materia colabora á adquisición dunha actitude crítica e reflexiva na valoración das mensaxes referidas ao corpo procedentes dos medios de información e comunicación, que poden danar a propia imaxe corporal. Así mesmo, a valoración da actividade física para o tempo libre contribúe ao recoñecemento dos inconvenientes do excesivo lecer sedentario derivado do uso das tecnoloxías da información e comunicación para o entretemento. A adquisición da competencia en comunicación lingüística contribúese ofrecendo gran variedade de situacións nas que a

inte - racción entre iguais prodúcese a través da linguaxe verbal e non verbal. Resulta fundamental, na transmisión de ideas para a reso - lución de problemas motores, a construción de xuízos con relación aos códigos de conduta e na expresión de sentimentos e emo - cións.

### 3. RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE COAS COMPETENCIAS CLAVE

#### Lenda das competencias:

**CCL** Comunicación lingüística.

**CSC** Competencias sociais e cívicas.

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

**CSIEE** Sentido de iniciativa a espírito emprendedor.

**CD** Competencia dixital.

**CCEC** Conciencia e expresións culturais.

**CAA** Competencia aprender a aprender.

#### 2ºESO

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	▪ CSC ▪ CMCCT
▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	▪ CSC ▪ CAA
▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das pro - pias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	▪ CSC

▪ EFB1.2.1. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	▪ CSC
▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	▪ CSC
▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	▪ CSC
▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	▪ CSC
▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	▪ CSC
▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	▪ CSC

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	▪ CSIEE ▪ CSC
▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	▪ CSIEE
▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	▪ CSIEE
▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	▪ CD ▪ CCL
▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	▪ CAA ▪ CCL
▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	▪ CCEC
▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	▪ CCEC

▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	▪ CCEC
▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	▪ CCEC
▪ EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	▪ CMCCT

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	▪ CMCCT ▪ CSC
▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	▪ CAA
▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	▪ CAA
▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	▪ CAA
▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	▪ CAA ▪ CSIEE

▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	▪ CAA ▪ CSIEE

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	▪ CAA ▪ CS

#### **4ºESO**

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	▪ CSC
▪ EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	▪ CSC

▪ EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	▪ CSC
▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	▪ CSC
▪ EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose co - ordenada coas accións do resto das persoas implicadas.	▪ CSC

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.	▪ CSC
▪ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	▪ CSC
▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	▪ CSC ▪ CCEC
▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	▪ CSC
▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	▪ CSIEE
▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	▪ CSIEE
▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	▪ CSIEE
▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	▪ CSC
▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	▪ CSC
▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	▪ CD ▪ CCL

▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
▪ EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	
▪ EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os com - poñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
▪ 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
▪ EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de activi - dade física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condi - cións de saúde e calidade de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
▪ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacida - des físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>



▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	▪ CMCCT
▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e	▪ CAA

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	▪ CSIEE
▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contra - rrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	▪ CSC ▪ CMCCT

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>

#### **4.OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN.**

##### **4.1 OBXECTIVOS XERAIS**

**Segundo o Decreto 86/2015, do 25 de xuño, a educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos/as alumnos/as as capacidades que lles permitan:**

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, 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 da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera 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 de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente 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 a comunicación.

f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, 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 si 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 lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.

i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.

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 realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.

m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa 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 na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## 4.2.OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN.

### 2ºESO

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</li> <li>▪ B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	100%	x		x	x			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	15%	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respeito e aceptación das regras das actividades, os</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	100%					x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>xogos e os deportes practica-</li> <li>dos.</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	100%					x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	100%					x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	100%	x		x	x			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<p>como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas</li> </ul>	<p>actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	100%	x		x	x		x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o</li> </ul>	100%	x	x	x			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<p>para a conservación do medio urbano e natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>		deporte no contexto social actual.								
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deporti-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participa-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	80%	x		x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>

	vas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	ción en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e	▪ EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	100%	x	x			x		▪ 1ªAv.
			▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	25%				x	x	▪ 1ªAv. ▪ 3ªAv.	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	de seguridade no seu desenvolvemento.									
▪ h ▪ i ▪ g ▪ e	▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, anali-	▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de	▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	100%	x	x	x	x			▪ 1ªAv. ▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<p>zar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<p>aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	▪ 2ªAv.
--	---	--	--	------	---	---	---	---	---	---	---------

**Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de ex-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> </ul>	75%	x	x	x	x	x	x	▪ 3ªAv.
				65%	x	x	x	x	x	x	▪ 3ªAv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<p>presión corporal, combinando espazo, tempo</p>	<p>técnicas de expresión corporal e outros recursos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</li> </ul>	100%		x	x	x	x	x	▪ 3ªAv.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>e intensidade.</li> <li>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</li> <li>B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</li> </ul>	100%		x	x	x	x	x	3ªAv.
--	--	--	---	------	--	---	---	---	---	---	-------

**Bloque 3. Actividade física e saúde**

<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>f</li> <li>b</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	50%	x	x	x	x	x	x	1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Asocia de forma básica os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</li> </ul>	100%	x		x	x	x	x	1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica</li> </ul>	50%	x		x	x			1ªAv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.2. Efectos</li> </ul>	a alimentación.	deportiva.								

<p>sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</li> <li>▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</li> <li>▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da con-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	▪ 1ªAv.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	▪ 1ªAv.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	25%	x	x	x	x	x	x	▪ 1ªAv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	

	<p>dición física relacionados coa saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</li> </ul>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>▪ B3.10. Ergonomía e hixiene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas de flexibilidade, resistencia e forza desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	100%		x				x	x	▪ 1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades, mellorando un 10% según nivel inicial.</li> </ul>	100%		x				x	x	▪ 1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	25%	x	x	x	x	x	x	▪ 1ªAv.	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>	100%	x		x	x			▪ 1ªAv.	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	

	<p>postural na práctica de actividades físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</li> <li>▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> <li>▪</li> </ul>										
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	75%		x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>	50%	x	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</li> </ul>	adaptadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</li> </ul>	100%									<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3ªEv.</li> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</li> <li>▪ EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	50%	x	x	x	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ºEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización	
					PE	PP	TI	TG	RU	OA		

	dos deportes colectivos.		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	75%	x	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
--	--------------------------	--	---	-----	---	---	---	---	---	---	---

**PE** Proba escrita    **PP** Proba práctica    **TI** Traballo individual    **TG** Traballo colectivo    **RU** Rúbrica    **OA** Observación na aula

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe.	Grao mínimo de co-secu-	Instrumentos de avaliación.						Temporización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	do material e do equipamento deportivo.	desenvolvemento.									
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	100%	x		x	x			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
				100%			x	x			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utili-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expre-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	100%		x				x	x	▪ 3ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axusta-</li> </ul>	100%		x				x	x	▪ 3ªAv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe.	Grao mínimo de co-se-cu-	Instrumentos de avaliación.						Temporali-zación
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<p>zando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</li> <li>▪ B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<p>sivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</p>	<p>dos a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</p>								
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</li> </ul>	100%		x		x	x	x	▪ 1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</li> </ul>	100%	x		x	x	x	▪ 3ªAv.	

Bloque 3. Actividade física e saúde

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	75%	x	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Asocia de forma básica os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe.	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación.						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>os á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>	75%	x	x	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física, sobre todo na flexibilidade, resistencia e forza..</li> </ul>	100%	x	x	X	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	100%	x	x	X	X	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>



	<p>física e a práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</li> <li>▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	80%	x	x	x	x		x	x	▪ 1ªAv.
--	---	--	---	-----	---	---	---	---	--	---	---	---------

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe.	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación.						Temporalización	
					PE	PP	TI	TG	RU	OA		

	<p>condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</li> </ul>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de activi-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas de flexibilidade, resistencia e forza desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades, mellorando nun 10% según nivel inicial.</li> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	100%	x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
				100%	x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	
				50%	X	x	x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe.	Grao mínimo de co-secu-	Instrumentos de avaliación.						Temporali-za-ción
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	

	<p>dades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</li> <li>▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	▪ 1ªAv.
--	--	--	--	------	---	---	---	---	---	---	---------

**Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	X	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> <li>▪ 2ªAv.</li> <li>▪ 3ªAv.</li> </ul>
---	--	--	--	------	---	---	---	---	---	---	---

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe.	Grao mínimo de co-secu-	Instrumentos de avaliación.						Temporización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	

▪ m	de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.	fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.	▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	100%	x	x	X			x	x	▪ 1ªAv. ▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.
			▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	65%	x	x	x		x	x	x	▪ 1ªAv. ▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.
			▪ 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.	100%			X			X	x	▪ 1ªAv. ▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.
			▪ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	25%	x	X	x		x	X	x	▪ 3ªAv.
▪ a ▪ b ▪ d ▪ g	▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas	▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colabo-	▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.	75%	x	X	x		x	X	x	▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.
			▪ EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-de-	75%	x	X	x	x		X	x	▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.

Obxecti-	Contidos	Criterios de avalia-	Estándares de aprendizaxe.	Grao mínimo de	Instrumentos de avaliación.						Temporali-	
				de							za-	ción

vos		ción		co- se- cu-	PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	vos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	portivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.								
	▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	50%	x	x	x	x	x	x	▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.
			▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resultas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	100%	x	x		X			▪ 2ªAv. ▪ 3ªAv.

**PE** Proba escrita    **PP** Proba práctica    **TI** Traballo individual    **TG** Traballo colectivo    **RU** Rúbrica    **OA** Observación na aula

## 4ºESO

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporali- za- ción
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>											
▪ b ▪ g	▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e	▪ B1.1. Deseñar e realizar as fases de acti-	▪ 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.	80%	x	x	x	x	x	x	▪ 1ªAv.

▪ m	recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. ▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	vación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	▪ EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	75%	x	x	x	x	x	x	▪ 1ªAv.
			▪ 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.	75%	x	x	x	x	x	x	▪ 1ªEv. ▪ 2ªEv. ▪ 3ªEv.
▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m	▪ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o res-	▪ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevenindo os medios	▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	75%				x	x	x	▪ 2ªAv.
			▪ EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	75%				x	x	x	▪ 2ªAv.
			▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización	75%		x	x				▪ 2ªAv.
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	pecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.								

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ e</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	85%				x	x	x	▪ 3ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</li> </ul>	85%				x	x	x	▪ 3ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	100%	x	x			x	x	▪ 3ªAv.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>	100%					x		▪ 2ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes deri-</li> </ul>	80%	x	x	x	x	x	x	▪ 2ªAv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	tarse na práctica	tividade física,	vadas da práctica de actividade física.								

	<ul style="list-style-type: none"> <li>ca deportiva.</li> <li>▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadas sobre a seguridade das persoas participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	▪ 2ªAv.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.11. Técnicas de traballo cola-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións des-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</li> </ul>	65%				x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li> </ul>	65%				x	x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporalización
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	



	borativo. ▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.	coñecidas.									
▪ b ▪ e ▪ g ▪ h ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ o	▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.	▪ 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.	▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	75%	x	xx	x	x	x	▪ 1ªEv. ▪ 2ªEv. ▪ 3ªEv.	
			▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	75%	x	xx	x	x	x	▪ 1ªEv. ▪ 2ªEv. ▪ 3ªEv.	
			▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	75%				x	x	x	▪ 1ªEv. ▪ 2ªEv. ▪ 3ªEv.
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>											
▪ b ▪ d	▪ B2.1. Creación de composicións artístico-	▪ B2.1. Compor e presentar montaxes indi-	▪ EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo	75%	x	x	x	x	x	x	▪ 2ªAv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de	Instrumentos de avaliación	Temporalización
------------	----------	-------------------------	---------------------------	----------------	----------------------------	-----------------

				con- secu- ción	PE	PP	TI	TG	RU	OA			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ ñ</li> </ul> <p>1.</p>	<p>expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</p>	<p>viduais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</p>	<p>previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</p>										
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</li> </ul>	75%	x	x	x	x	x	x			▪ 2ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</li> </ul>	100%		x	xx		x	x			▪ 2ªAv.
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ f</li> <li>▪ g</li> <li>▪ h</li> <li>▪ m</li> </ul> <p>2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li> <li>▪ B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física</li> </ul>	<p>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.</p>	100%	x		x	x			▪ 1ªAv.		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</li> </ul>	100%	x		x	xx		x	x		▪ 1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</li> </ul>	100%	x	x	x	x					▪ 1ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li> </ul>	100%	x		x	x	x				▪ 1ªAv.
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de	Instrumentos de avaliación					Temporalización			

				con- secu- ción	PE	PP	TI	TG	RU	OA		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</li> </ul>	ca, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.										
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.</li> <li>▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> </ul>	80%	x	x	x x		x x		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	100%	x	x	x x	x	x	x		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</li> </ul>	100%	x	x	x x	x	x	x		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªEv.</li> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</li> </ul>	80%	x	x	x x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1ªAv.</li> </ul>

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de	Instrumentos de avaliación	Temporalización
------------	----------	-------------------------	---------------------------	----------------	----------------------------	-----------------

				con- secu- ción	PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. ▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.										
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>											
▪ a ▪ b ▪ g ▪ m	▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas	▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	75%		x			x	x	▪ 1ªEv. ▪ 2ªEv.
			▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	75%		x			x	x	▪ 2ªEv. ▪ 3ªEv.
			▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	65%		x			x	x	▪ 1ªEv. ▪ 2ªEv. ▪ 3ªEv.

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporali-za-ción	
					PE	PP	TI	TG	RU	OA		
	adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.											
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</li> <li>▪ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2.Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li> </ul>	75%		x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	75%		x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</li> </ul>	75%		x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> </ul>	75%		x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</li> </ul>	75%		x	x			x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores</li> </ul>	75%					x	x	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2ªEv.</li> <li>▪ 3ªEv.</li> </ul>	

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrumentos de avaliación						Temporali-za-ción
					PE	PP	TI	TG	RU	OA	
	do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.		presentes no contorno.								
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ f</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</li> <li>▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</li> <li>▪ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	▪ 2ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	▪ 2ªAv.
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	100%	x	x	x	x	x	x	▪ 2ªAv.

**PE** Proba escrita

**PP** Proba práctica

**TI** Traballo individual

**TG** Traballo colectivo

**RU** Rúbrica

**OA** Observación na aula

## **5.PANTEXAMENTOS DIDÁCTICOS.**

A intervención educativa, dende unha perspectiva metodolóxica, vai estar orientada polo modelo constructivista do ensino e aprendizaxe, o que significa que as actuacións do profesor irán encamiñadas a procurar que sexa o propio alumno quen constrúa os seus aprendizaxes.

Para elo será necesario que na selección e secuenciación das actividades de aprendizaxe se teña en conta, na medida do posible, o significado que estas teñen para o alumno/a e a súa relación cos coñecementos que xa posúe. Ademais, haberá que considerar, no proceso de ensino e aprendizaxe, as características particulares de cada alumno/a, tales como a súa capacidade de aprendizaxe, os seus intereses e as súas motivacións, co fin de poder axustar adecuadamente a axuda pedagóxica ás súas necesidades específicas.

### **5.1 ASPECTOS METODOLÓXICOS.**

Os métodos de ensino corresponderanse cos obxectivos e estándares de aprendizaxe que se plantexan en cada unidade didáctica. Iso non quere dicir que en cada unidade se utilice un método único, senón que, polo contrario, normalmente combinaranse, sendo os obxectivos didácticos propostos os que determinen a conveniencia de que predomine a utilización dun ou doutro método. Así, tomando como punto de partida a idea que non se pretende buscar a toda costa un rendemento deportivo concreto, cando se trata da ensinanza e aprendizaxe de modelos, o método de "Instrución directa" é aconsellable en aquelas actividades que teñen solucións ben definidas polo seu probado rendemento, execución na cal requira uns programas motores específicos. Non se debe esquecer que é moito máis fácil aprender correctamente unha técnica dende o principio que intentar corrixi-la cando se aprendeu erroneamente.

Pero de igual forma que a instrución directa é importante en certas actividades, non ten ningún sentido noutras. Aínda que o exemplo máis claro diso témolo na expresión corporal, hai outras moitas actividades e situacións nas que é máis enriquecedor utilizar un ensino mediante a búsqueda ou estilos máis creativos, ou plantexala en forma de resolución de problemas, como pode ser o caso dalgúns deportes alternativos, ou do plantexamento de posibles solucións tácticas nos deportes máis convencionais, ou, tamén,

cando se queira introducir elementos lúdicos nos deportes tradicionais (combinación de dous deportes; por exemplo, xogar ó fútbol e baloncesto simultaneamente; xogar a voleibol pero con pelota de espuma e palas,...).

Un dos procedementos metodolóxicos que vai a ser utilizado con maior frecuencia, ó longo do curso, é a “Asignación de tarefas”, xa que facilita enormemente a individualización do ensino ó propiciar que cada alumno ou grupo de alumnos realice aquelas actividades que son máis adecuadas a súa competencia motriz. Ademais, este procedemento axuda a que o profesor poida axustar mellor as súas intervencións durante o proceso de ensino e aprendizaxe ás necesidades específicas de cada alumno/a nun momento determinado.

Así mesmo, tamén se proporán situacións de “Enseño Recíproco”, xa que o feito de que un alumno/a teña que corrixir ó seu compañeiro ou compañeiros non só axuda ó que está executando a acción, senón que tamén, o que fai as veces de ensinante, adquire unha idea máis clara da actividade que tamén el debe de realizar, ó verse obrigado a analiza-la execución do seu compañeiro e a detecta-los erros que comete. Por outro lado, o ensino recíproco supón, en sé mesmo, unha boa forma de desenvolver algúns contidos actitudinais.

En canto á estratexia na práctica do ensino de modelos utilizaranse, de acordo coas características da habilidade motriz que se pretenda ensinar, métodos analítico- progresivos ou globais con ou sen polarización da atención.

## **5.2 TRATAMENTO DOS CONTIDOS CONCEPTUAIS.**

O tratamento dos contidos conceptuais adoptará diferentes formas, en función dos obxectivos que se pretendan con eles. Normalmente, ó principio da clase darase ós alumnos unha breve explicación sobre o que se vai a facer na mesma, e sobre o que se pretende conseguir con elo. Este pode ser un bo momento para expoñer determinados contidos conceptuais.

En determinados momentos, sobre todo no bacharelato, haberá sesións completas de teoría como introdución ou desenrolo de unidades ou proxectos a executar.

Tamén, no transcurso da práctica as explicacións de carácter práctico poden afianzar ou completar as explicacións iniciais.

Por outra banda todo o acontecido conceptualmente nas sesións quedará reflexado e profundizado na aula virtual, ofrecendo ca-  
- miños de investigación do propio educando.



### 5.3 ASPECTOS ORGANIZATIVOS.

A agrupación estable dos alumnos en función da competencia motriz supón, as veces, problemas derivados da diminución das expectativas do profesor e dos alumnos, da tendencia a unha autoestima baixa, de actitude pasivas ante as limitacións persoais, etcétera. Sen embargo, o uso dosificado e racional deste sistema pode proporcionar certas vantaxes e estar xustificado dende o punto de vista do aprendizaxe, sempre e cando se utilice para casos e situacións concretas, e normalmente se utilicen outros sistemas de agrupamento de alumnos (aleatoriedade, afectividade, heteroxeneidade en altura ou en capacidade, etc.).

As diferenzas individuais no rendemento motor non deben ser o único criterio de agrupamento de alumnos, aínda que este tamén sexa práctico en determinadas situacións. Básicamente utilizaranse dous criterios de agrupamento:

- Agrupacións de alumnos de nivel heteroxéneo: para lograr que os alumnos de maior nivel sirvan de estímulo ós de nivel inferior e para plantexar situacións de "microensino", para o desenvolvemento de determinados contidos actitudinais, e como elemento de integración.

- Agrupacións de alumnos de nivel homoxéneo: para a realización de pequenas adaptacións curriculares e para plantexar situacións competitivas máis igualadas en cada un dos deportes traballados, pois non hai que descartar o valor educativo da competición.

### 5.5 PRINCIPIOS METODOLÓXICOS E ASPECTOS DE INTERESE NA DINÁMICA DA SESIÓN.

- Primacía do adestramento xeral.

- Coñecemento dos alumnos-as.

- Distribución da sesión:

- o Introducción e quecemento(intensidade crecente)

- o Parte principal da sesión.

- o Volta á calma (intensidade decrecente) ou relaxación e reflexións finais.

- Sesión activa, motivadora, progresiva e adaptada ás diferenzas e necesidades individuais.

- A sesión permitirá a maior transferencia á vida práctica e cotiá do alumno.

- Búsqueda da máxima participación.
- Fomentar o espírito de cooperación.
- Prevalecerá a colaboración e participación ante a competición.
- Tenderase á integración de tódolos alumnos/as, segundo as súas necesidades e capacidades e non á eliminación ou segregación.
- Fomentarse a igualdade entre os sexos: coeducación.
- Fomentarse o aspecto lúdico-recreativo do xogo e da actividade física.
- Deberase ter en conta a etapa evolutiva dos nosos alumnos-as. Os xoves e adolescentes reprantéxanse constantemente a imaxe que teñen de si mesmos/as e tamén a que pensan que os demais temos deles.

## **5.5 ESTILOS DE ENSINANZA.**

Seguindo a Muska Mosston: Daremos máis importancia a “chegar a ser” que ós “resultados”, á “flexibilidade” que á “rixidez”. Consideramos a Educación Física como unha serie dinámica de interaccións entre o profesor ou profesora e o alumno/a, na que poden existir diferentes xeitos de traballar segundo sexan os alumnos e as situacións. Os estilos de ensinanza non se dan de forma pura na súa aplicación real, polo que se tende a agrupar os estilos en categorías máis amplas con características comúns. Nos vamos a basear por este motivo na clasificación de Delgado Noguera (1992) y como xa dixemos anteriormente, aplicaremos el estilo más adecuado en cada caso

- Estilos tradicionais: aqueles que se caracterizan polo máximo control do profesor sobre as decisións que afectan ó proceso de ensinanza aprendizaxe.
  - Mando directo: Fundamentado na orde e estilo da ximnasia tradicional. Omestre determina a actividade a realizar, con unhas normas que fixan a calidade/exactitude do exercicio (modelo), mantendo unha organización fixa e tendo o profesor unha posición externa.
  - Modificación mando directo: Execución da tarefa o ritmo máis apropiado as súas características, ubicación menos rixida e

comunicación máis directa co docente.

- Asignación de tarefas: Despois da explicación e/o demostración da tarefa se produce unha dispersión dos alumnos que comezan a traballar a seu propio ritmo. O alumno faise máis responsable da súa actuación e pode adaptar a tarefa as súas posibilidades. O profesor vese liberado de dirixir a acción e pode utilizar máis tempo nas retroalimentacións.

-Estilos individualizadores: aqueles que se caracterizan por atender fundamentalmente as diferenzas respecto a capacidades, ritmos de aprendizaxe, intereses, ...

- Traballo por grupos de nivel: Pártese dun diagnóstico previo. Establécense cantos niveis se desexe, formando un grupo para cada nivel. Tratarase o mesmo contido, pero en diferentes escalóns, sendo a información inicial diferente en cada grupo.
- Traballo por grupos de intereses: Similar á anterior, pero esta vez os grupos dividiranse en función dos seus gustos, debendo dar a elixir entre contidos que consigan o obxectivo que pretendemos.
- Ensinanza modular: Igual que a individualización por intereses, pero será necesario que haxa dos profesores, cada uno dirixirá a un grupo. (Unicamente farase cando veñan monitores externos e nas actividades complementarias e extraescolares).
- Programas individuais: O alumno vai con liberdade para seleccionar o lugar onde realizará as tarefas programadas (a cal virá descrita nunha foia de tarefas, con gráfico). O alumno deberá ler, realizar e anotar na súa ficha. ( Utilizarase sobre todo cos alumnos exentos de práctica momentánea ou permanente)
- Ensinanza programada: Utilízase para aspectos teóricos, coa axuda da informática e baséase na comprobación inmediata das respostas dadas.(Utilizaremos a aula virtual para colgar exames e exercicios)

-Estilos participativos. Son aqueles cuxo obxectivo fundamental é que o alumno se involucre no proceso de aprendizaxe, buscando que observen ós seus compañeiros, lles proporcionen feedback, os tutelen de algunha maneira.

- Ensinanza recíproca: Alumnos por parexas, un será o executante eo outro o observador (logo cambiar). O observador terá una folla de observación (ou non) para anotar se están presentes ou non nas execucións os puntos clave que destacarao

profesor. O coñecemento do resultados se llo dará o observador ao executante, mentres o profesor só se comunicará co observador.

- Grupos reducidos: Igual que o anterior, pero os grupos os forman maior número de alumnos, de catro a seis, que asumirán diferentes roles: executante, axudante, observador, ...
- Microensinanza: Una serie de alumnos asumirá o rol de alumnos/as mestres/as. Despois dunha información a modo de introdución do mestre, éo alumno quen dará toda a información ós compañeiros, podendo comunicarse omestre só cos alumnos/as amestres/as.

-Estilos socializadores: É importante sinalar que non existen estilos de ensinanza socializadores senón técnicas de socialización, cuxa principal aplicación se centra en obxectivos sociais enos contidos conceptuais e actitudinais. Algunhas técnicas son: xogo de roles, torbellino de ideas, philips 66,...

-Estilos cognoscitivos: Son aqueles que intentan estimular un aprendizaxe activo e significativo a través da indagación e a experimentación motriz, o que traslada a toma de decisións ó alumno.

- Descubrimento guiado: Se fundamenta nunha búsqueda de carácter cognitivo, sendo a maioría de solucións aportadas de forma verbal. Suscítanse preguntas cuxa única resposta válida (plantexamento converxente) constitúen os pasos da progresión e estes serán postos na práctica dunha maneira motriz polos alumnos.
- Resolución de problemas: A búsqueda será motriz. O profesor fai unha pregunta xeral, a cal ten varias solucións válidas (plantexamento diverxente). Será conveniente unha posta en común con todas as solucións aportadas e pasar a súa execución nas situacións de xogo.

-Estilos creativos: deixan liberdade para a creación motriz. O profesor propondrá temas xerais que orientarán globalmente o traballo e o alumnado plantexa os problemas a resolver.

## **6. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.**

### **6.1 MATERIAIS DE AULA.**

As instalacións poden limitar os contidos que se traballen, a calidade do ensino deportivo e as posibles actividades físicas extraescolares.

Por este motivo é moi importante dispor dunhas instalacións de calidade, tanto polo que respecta á súa construción como mantemento, cunha distribución correcta dos metros cadrados por alumno. Tamén é básico ter en conta que o número e o tamaño dos espazos deportivos e dos vestiarios existentes son un factor obstaculizador do número de grupos que poden realizar simultaneamente a sesión de educación física.

As instalacións das que dispón o centro deben garantir a posibilidade de desenvolver o programa da materia independentemente das condicións meteorolóxicas que se dean. Aínda que se tentará adaptar os contidos á época do ano máis adecuada o centro só dispón dun ximnasio totalmente cuberto e unha pista pechada por dous francos.

O departamento conta co material base de ximnasia aportado pola Xunta, ademais do que ha ido adquirindo co seu curto presuposto, e que queda inventariado no anexo II.

### **6.2 MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.**

O departamento non conta con libro de texto e polo tanto toda a información que o alumno ten para repasar e afondar nos contidos son o material colgado na aula virtual e as fotocopias que se deixarán na conserxería para aqueles que non poidan ou queiran seguila vía internet.

Este curso o alumnado de toda a ESO contará cos materiais do proxecto Edixgal. Por outra banda utilizarase, no desenvolvemento teórico da sesión, a implementación dixital ( proxección de presentacións, vídeos e demais) cun canón dixital e un ordenador portátil, a parte da pizarra e da aula virtual, cando se dispoña dalgunha aula libre. Por suposto, terán material de apoio na propia biblioteca do centro, e libros de texto de anos atrás no propio ximnasio.

## **7.AVALIACIÓN.**

### **7.1 PROCESO DE AVALIACIÓN.**

#### **7.1.1 Avaliación inicial.**

O inicio de cada unidade didáctica comprobarase ás capacidades e habilidades técnico-tácticos dos alumnos de cada grupo mediante unha avaliación inicial que consistirá nunha proba teórico- práctica que só se terá en conta a efectos de adecuar o nivel de partida do proceso de ensino-aprendizaxe á realidade de cada grupo e individuo, en consecuencia, non afectará ás cualificacións dos alumnos. Para iso, utilizaremos test motores, listaxes de control e rexistro anecdótico, como mais adiante se indica. O resultado se terá en conta a efectos de valorar a mellora persoal.

No inicio do curso, tamén se recopilará mediante cuestionario todos aqueles aspectos que debamos ter en conta en canto a saúde do alumno: enfermidades padecidas, si precisa atención especial (tomar medicamentos...), problemas auditivos, visuais, motores...

#### **7.1.2 Avaliación formativa.**

Ao longo do curso os alumnos estarán informados do seu progreso no proceso de aprendizaxe a través das indicacións que se lle vaian dando: correccións dos traballos, comunicación dos resultados das distintas probas prácticas, interacción na aula.

Unha vez ao trimestre informarase de xeito formalizado, de acordo co establecido na normativa vixente, aos pais e aos alumnos dos progresos destes no proceso de aprendizaxe a través da cualificación da avaliación.

#### **7.1.3 Avaliación sumativa.**

Ao remate da terceira avaliación valorarase o rendemento académico dos alumnos, así como a súa dedicación e esforzo, mediante a cualificación ordinaria que será a media real das tres avaliacións que se determinará de acordo coas especificacións e criterios de cualificación que se detallan nos puntos seguintes.

### **7.2 PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.**

Debido a que a avaliación da EF non só abarca aos aspectos referidos a procedementos, senón tamén os referidos a coñecementos e actitudes, sinalanse a continuación os procedementos e instrumentos das tres áreas a avaliar.

#### **Área motriz**

As técnicas e os instrumentos de avaliación que se prevé empregar para avaliar o progreso dos alumnos nesta área son os se-

guintes:

- Técnica por observación: asociada a unha avaliación subxetiva, cualitativa, baseada na observación da conduta do alumnado por parte do docente. Por exemplo, a avaliación da hixiene postural nos exercicios de estiramientos a través da observación, ou a avaliación da dosificación no esforzo aeróbico.
- Técnica por experimentación: relacionadas cunha avaliación máis obxectiva, cuantitativa e a través de probas motoras. Exemplo: para avaliación da flexibilidade utilizarase o test de flexión anterior do tronco da batería Eurofit.( Anexos )

### **Área cognoscitiva**

Os aspectos de tipo cognitivo valoraranse cos seguintes instrumentos:

- Exposicións.
- Traballos monográficos (de investigación, análise ou opinión).
- Fichas do alumno.

### **Área afectiva**

Nesta área imos valorar o traballo do alumnado atendendo a tres bloques : Normas,Valores e Actitudes por medio de :

- Planillas de observación do profesorado.
- Lista de control, onde se reflexan a participación activa dos alumnos nas actividades propostas.
- Escala de valoración, puntuación ou clasificación.
- Rúbricas.

### **7.3 CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.**

Para cualificar ós alumnos terase en conta os aprendizaxes que estes realizaron sobre os tres tipos de contidos que se desenvolveron ó longo do curso.

### **Área motriz ( 45% )**

As probas físicas mediranse en función da media dos resultados obtidos en cada unha delas, tendo en conta a progresión do alumno/a.

Nos casos en que a persoa non chegue ao aprobado según os baremos, pode acadalo por mor do esforzo, empeño e mellora

das súas marcas iniciais.

En xeral, a maioría das probas físicas utilízanse para que os alumnos coñezan os seus propios límites e os seus progresos.

A valoración do seu traballo realizarase mediante a progresión persoal o longo de cada unidade didáctica, e en función dos obxectivos que estableza o profesor/a.

O apartado da condición física será valorado mediante baremo e o resto de probas deportivas e outras actividades mediante rúbricas e observación sistemática de acordo cos criterios de corrección que se establecerán ao inicio de cada unha delas.

**\*IMPORTANTE: A non realización dalgunha proba ou actividade diaria, por negarse o alumno a realizala (sen xustificación) constará como “0” e se lle aplicará a correspondente diminución na área afectiva.**

### **Área cognoscitiva (25%)**

A cualificación dos alumnos realizase en función da calidade dos traballos ordinarios e fichas entregados ó longo do curso. Tamén proporanse traballos adicionais máis extensos, que poderán ser obrigatorios ou voluntarios , sobre algún tema en particular que sexa de maior interese. Para asegurar que a realización de eses traballos esixiu ós alumnos un esforzo de comprensión do tema, pedirase que os redacten utilizando a súa propia linguaxe e forma de expresión, sen limitarse a copiar ou a resumir textos.

Os traballos voluntarios poderán servir para recuperar a perda de entrega dalgún traballo ou para substituír a cualificación negativa dalgún deles.

Algunhas destas tarefas poderán ser avaliadas a través do formato dixital da aula virtual ou edixgal. Así mesmo, a valoración dos traballos e as fichas de clase realizarase do seguinte xeito:

- Presentación: 5%
- Redacción: 5%
- Contidos :15%



**\*NOTA: Non se recollerá ningún traballo fora de prazo a non ser que haxa unha causa xustificada.**

### **Área afectiva (30%)**

As actitudes referidas ó traballo: afán de superación, grao de participación e achega a clase, relación e cooperación cos compañeiros, profesor, hixiene e puntualidade, colaboración na posta e recollida do material e o seu coidado, etc., son unha parte fundamental para a cualificación. Así mesmo haberá que valorar outros aspectos como a actitude non violenta e colaboración no desenvolvemento das clases. Utilizarase o rexistro sistemático no caderno do profesor da actitude dos alumnos/as a través da observación da súa conduta durante as clases. Tamén se poderán realizar test de autoavaliación. Se un alumno/a está presente pero non realiza a sesión práctica será considerado como falta práctica e terá que facer as labores teóricas encomendadas.

A valoración de este apartado realizarase do seguinte xeito:

Normas: 10 %

- Acudir co equipamento e material adecuado.
- Cuidado persoal e do material e as instalacións.

Actitudes: 10 %

- Predisposición positiva para a actividade.
- Participación activa na sesión evitando condutas de risco.
- Continuidade no traballo da clase.
- Atención ás explicacións.
- Colaboración para o bo funcionamento das sesións

Valores : 10 %

- Respeto e trato correcto co profesorado.
- Respeto e aceptación das capacidades e destrezas dos compañeiros.

- Relación positiva nas actividades con todos os compoñentes da clase.
- Axuda nas dificultades aos compañeiros.
- Capacidade de traballo en equipo.

En consecuencia co reflectido no punto anterior, a cualificación de cada trimestre redondearase a partir do 0,75 :  
A cualificación de cada trimestre indícarase en cifras e obterase do seguinte xeito:

$CUALIFICACIÓN = \text{área motriz}(45\%) + \text{área cognitiva}(25\%) + \text{área afectiva} (30\%)$

**Alumnos/as con lesións o enfermidades exentos da práctica motriz(con xustificante médico):**

De conformidade establecido na normativa vixente, as cualificacións de cada avaliación, consignadas na acta e no boletín correspondentes, expresaranse

$CUALIFICACIÓN = \text{área motriz}(60\%) + \text{área cognitiva}(40\%)$

Insuficiente (IN), suficiente (SU), ben (BE), notable(NT) e sobresaliente (SB), acompañadas dunha cualificación numérica na escala do 1 ao 10, sen cifras decimais, considerándose cualificación negativa o insuficiente e positivas as restantes, corresponden - do ao IN do 1 ao 4, ao SU o 5, ao BE o 6, ao NT o 7 e 8 e ao SB o 9 e 10.

Entenderase que a avaliación está superada cando a cualificación sexa igual ou superior a 5 puntos.

**Cualificación final .**

A cualificación final será a media das tres avaliacións trimestrais (antes de aplicar o redondeo previsto para a cualificación de cada avaliación).

Considerarase superada a materia cando, despois de efectuado no seu caso o redondeo , se obteña unha puntuación igual ou superior a 5 puntos.

Os alumnos que non superen a materia , deberán realizar unha proba, nas datas establecidas ao efecto pola Consellería de Educación e Ordenación Universitaria e segundo o calendario e horario fixado polo Centro, que será cualificada do 0 ao 10.

Na avaliación final se valorará a parte teórico-práctica relacionada coas actividades que se impartiron no grupo.

Considerarase superada a materia cando, despois de efectuado no seu caso o redondeo, se obteña unha puntuación, igual ou superior a 5 puntos.

#### **7.4 PENDENTES DURANTE O CURSO**

O profesor de cada curso poderá establecer medidas de recuperación no caso de que un alumno teña unha valoración negativa nunha avaliación, como por exemplo, repetición de exames e probas prácticas, mellora dos traballos non acadados e seguimento progresivo de mellora no caso de non acadar unha actitude suficiente.

#### **7.5 AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE**

Os Obxectivos da avaliación educativa son múltiples, e non deben reducirse á avaliación dos resultados obtidos polos alumnos (avaliación académica). Polo contrario, a principal función da avaliación debe ser a de orientar o proceso de ensino e aprendizaxe, proporcionando información sobre o axuste do mesmo aos obxectivos previstos co fin de poder formular un xuízo ao respecto, e introducir as modificacións que foran oportunas.

Alguns dos aspectos susceptibles de ser avaliados, ademais do nivel de aprendizaxe dos alumnos son, a adecuación dos obxectivos e contidos ás necesidades dos alumnos e ao entorno, a intervención docente, e os recursos didácticos.

A avaliación do ensino e aprendizaxe, ademais de constituír un proceso continuo, debe ser utilizada para introducir en calquera momento modificacións na intervención educativa. Para elo debe realizarse unha avaliación inicial (avaliación diagnóstica), unha avaliación continua (avaliación formativa) e unha avaliación final (avaliación sumativa). Posteriormente, o proceso debe contem - plarse globalmente para establecer como trascurriu este en relación ó previsto, e como se pode mellorar, podendo así reorienta-la acción docente no futuro.

Para avalia-la práctica docente, e a nivel de aceptación das actividades realizadas, ademais da avaliación de cada unidade didáctica que realiza o profesor, pasarase ós alumnos/as un cuestionario a final de curso. Os resultados obtidos en dito cuestionario servirán para volver a formular algúns aspectos da programación do próximo curso.

Farase unha avaliación do departamento dos seguintes aspectos:

- Grao de adecuación dos obxectivos didácticos e dos contidos. Do trato cos alumnos, da observación do seu traballo na clase, e do seu grao de motivación poderase pescudar se os obxectivos didácticos seleccionados responden ás súas necesidades e inquietudes. Ademais, observarase se a través dos contidos desenvolvidos se alcanzan os obxectivos didácticos propostos.
- Pertinencia das actividades propostas e da secuencia seguida na súa realización, o que suporá observar se as progresións efectuadas permiten a tódolos alumnos alcanzar regularmente as aprendizaxes previstas.
- Congruencia de estratexias diversificadas que dean resposta ós distintos intereses e ritmos de aprendizaxe. O estudio dos resultados obtidos polos alumnos menos capacitados, ou con necesidades e intereses diferentes, orientará sobre a adecuación e suficiencia da planificación que se fixo do tratamento da diversidade.
- Nivel de interacción con e entre os alumnos así como o clima comunicativo establecido na aula. Este aspecto será valorado desde a perspectiva do grao en que as intervencións do profesor faciliten, promovan e motiven os alumnos para o traballo na clase.

Para tal fin e co motivo de identificar mellor os logros e debilidades autoavaliarémolos cubrindo o seguinte cuestionario dos diferentes ámbitos, que servirán como indicadores de logro:

<b>Diversidade</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	Qué fago para coñecer a composición da clase?				
	-Pasar unha proba o comezo do curso escolar.				
	-Leer os informes anteriores.				
	-Ver os resultados da avaliación.				
	-Facilitama o Xefe de Estudos.				
	-Facilitama as reunións de grupo.				
	Tenho en conta a diversidade a hora de organizar a clase, de crear os grupos, etc.				
<b>3</b>	A miña programación ten en conta a diversidade.				
<b>4</b>	Dou a cada alumno/a a explicación que precisa				

	-No grupo grande				
	-No grupo pequeno				
	-De forma individual				
5	Plantexo exercicios de diferente nivel en cada unidade e cada exame.				
6	Teño en conta aos alumnos/as que se alexan da media dos resultados (tanto por enriba coma por abaixo).				

<b>Programación</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Consulta a programación ó largo do curso e, no caso necesario, realizo e anoto as modificacións.				
2	Recollo de maneira específica na miña programación aquelas competencias que son básicas e fundamentais.				
3	O confeccionar a programación teño en conta as oportunidades que me ofrece o contexto.				
4	O comezo de cada novo traballo, proporciono aos/as alumnos/as tódala información que necesitan (aspectos que vamos traballar, obxectivos, recorrido que vamos a efectuar, actividades, competencias a desenrolar, et.).				

<b>Actividades na aula</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Os alumnos e alumnas traballan da seguinte maneira nas miñas clases:				
	-De forma individual.				
	-Por parexas.				
	-En grupos reducidos.				
	-En grupos grandes.				
2	Os exercicios que propoño son do seguinte xeito:				
	-Pechados, dirixidos, etc.				

	-Abertos, procedimentais, diversos, proxectos, etc.				
	-Facilitan o traballo cooperativo.				
<b>3</b>	Na metodoloxía que aplico:				
	- Utilizo ferramentas TIC.				
	- Propoño actividades para facilitar o aprendizaxe autónomo.				
	-Me apoio nas explicacións teóricas.				

<b>4</b>	Como paso as horas lectivas (promedio):				
	-Conseguir o silencio.				
	- Impartindo teoría e explicacións.				
	-Respondendo a preguntas, fomentando a participación, desenrolando				
	-Observando				
	-Corrixindo aos/as alumnos/as de maneira individual.				

<b>Avaliación</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	Antes de comezar con unha unidade, un tema o un proxecto explico aos alumnos e alumnas qué, con qué frecuencia, e en base a qué avaliaré.				
<b>2</b>	Utilizo diferentes tipos de probas:				
	- Exames escritos				
	- Exame orais.				
	-Traballo individual.				
	- Traballo en equipo.				
<b>3</b>	Unha vez rematada a unidade ou o proxecto didáctico, avalío a idoneidade dos recursos e das actividades empregadas no proceso de aprendizaxe.:				

	-Non.				
	- De maneira individual.				
	-En grupo(seminario,ciclo,etc.).				
	- Cos alumnos.				
4	Entre avaliacións programo un ou varios plans de recuperación dependendo dos resultados obtidos polos/as alumnos/as.				
5	Na avaliación teño en conta diferentes competencias.				

Tras completar os cuestionarios reflexionaremos e debateremos os resultados, e para centrar o debate nos aspectos máis interesantes ou salientables, recolleremos as interpretacións e conclusións na seguinte planilla:

<b>Aspectos que hai que considerar</b>		
IMPREVISTOS	FORTALEZAS	DEBILIDADES

<b>Conclusións</b>	
ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS MELLORABLES

## 7.6 AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN

Xunto coa autoavaliación descrita no apartado anterior discutiránse nas reunións de departamento, polo menos unha vez ao tri

- mestre e ao final do curso as seguintes cuestións:
- Análises e valoración dos resultados académicos.
  - o Estatísticas.
  - o Valoración dos resultados.

- o Dificultades encontradas.
  - o Medidas educativas adoptadas.
  - o Propostas de mellora.
- Grado de cumprimento das programacións.
- o Obxectivos, contidos, temporalización, metodoloxía e avaliación.
  - o Atención á diversidade.
  - o Actividades complementarias e extraescolares.
  - o Formación do profesorado
- Medidas adoptadas atendendo ás propostas de mellora da memoria de autoavaliación.

Os resultados da avaliación da Programación así coma as medidas de corrección adoptadas, figurarán na Memoria Final.

## **8. ATENCION A DIVERSIDADE.**

Seguramente, dentro do currículo do Ensino Secundario, o correspondente ao área de Educación Física é un dos que ten máis posibilidades de selección dos contidos e das actividades que van a constituír a práctica da asignatura.

A intención do Departamento é tratar de garantir a atención á diversidade mediante o ensino individualizado, e as adaptacións curriculares estarán presentes de forma explícita ou implícita na programación, xa que se pretende e se pide a cada alumno/a que traballe sempre segundo o seu nivel e as súas capacidades.

O profesorado de Educación Física dispón dunha multitude de recursos para atender á diversidade dos alumnos/as. Partindo dunha ensinanza individualizada facilitada por unha metodoloxía baseada na asignación de tarefas pódese organizar ós alumnos por grupos de nivel ou de intereses, desdobrar os grupos para traballar cun número menor de alumnos, atender por separado a un alumno ou grupo de alumnos que nun momento determinado o necesite mentres os demais continúan realizando o seu traballo.

Algúns exemplos de atención á diversidade e do tratamento individualizado, son os seguintes:

- Os alumnos traballarán en función do nivel de partida. Para iso utilizarase como base os resultados dos diferentes test iniciais re - alizados.
- Tenderase a realizar actividades de quentamento individualizado, elaboradas polo propio alumno en función das actividades, e



supervisado polo profesor.

- Ofreceranse actividades alternativas para o desenvolvemento da resistencia aeróbica.
- Traballarase con grupos de nivel ocasionalmente.
- A utilización do "microensino" permitirá traballar con niveis diferenciados.
- Nalgunhas sesións nas que se realizan actividades perigosas ou que dan máis medo (por exemplo en ximnasia deportiva), os alumnos están obrigados a iniciar a clase, pero cando os exercicios se complican poden ir pasando voluntariamente a desenvolver outra actividade ou manterse en niveis máis sinxelos.
- O ensino recíproco permite traballar a cada parella a un ritmo diferente, marcando o profesor o cambio duns exercicios a outros.
- Cada alumno/a poderá adaptar individualmente a intensidade da actividade ó seu nivel de partida. O profesor tenderá a prestar máis axuda a aqueles alumnos que máis o precisen.

### **8.1 ALUMNOS CON IMPEDIMENTO FÍSICO SEVERO.**

A condición de exento da parte práctica deberá ser solicitada pola canle oficial ante a Dirección do Centro logo de falar os pais do alumno/a cos profesores correspondentes.

Todos os alumnos que non poidan facer ningún exercicio físico o longo do ano, ó igual que os que, por calquera circunstancia, non poden facer a práctica que corresponda nun momento determinado, teñen que acudir á clase para, ou ben facer un traballo teórico, ou tomar nota dos contidos que se expoñan na clase ou facer unha ficha diaria das actividades que se realizan e que posteriormente ten que entregar ao profesor. Ademais, deben colaborar coa clase nos momentos que se precisen axudas para a utilización do material, arbitrase, microensinanza, anotacións, encargarse da música,... sempre que sexa necesario.

Estes alumnos serán cualificados mediante a entrega e valoración correspondente de todos os traballos que se encarguen á clase, e de algúns máis que lles serán encargados de forma especial a eles, sempre relacionado coa actividade que se faga na clase, así como a través das fichas diarias que deberán ter realizado durante o curso.

Se o impedimento é parcial ou temporal, examínaráselles da parte práctica que poidan realizar substituíndo a non posible polas tarefas descritas anteriormente.

Existe a posibilidade de que alumnos con algún problema como desviacións de columna, ou outro tipo de trastorno funcional, realicen os exercicios prescritos polo médico durante as clases de Educación Física.

## **9.TEMAS TRANSVERSAIS.**

### **9.1 EDUCACIÓN PARA A PAZ E CONVIVENCIA.**

Este tema está presente no bloque de contidos de "Xogos e Deportes", fomentando a práctica de deportes cooperativos, e evitando que se desenvolvan actitudes de rivalidade ou de violencia en aqueles outros nos que predomina un carácter máis competitivo. A súa relación co curriculum ven determinada polos seguintes puntos:

#### **Bloque de contidos:**

- Xogos e deportes.

**Criterios de avaliación:** relacionados coa coordinación das accións propias coas do equipo e amosar unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto no plano de participante como de espectador.

### **9.2 EDUCACIÓN MORAL, CÍVICA E AMBIENTAL.**

Trátase dun tema amplo que se aborda dende diferentes perspectivas e que pretende conseguir nos alumnos o desenvolvemento de condutas baseadas en actitudes responsables cara a saúde propia e allea, na aceptación e no respecto cara ás posibilidades propias de un mesmo e dos demais, na valoración do medio ambiente e na colaboración para a conservación do mesmo.

En relación co currículo oficial establece a través dos seguintes puntos:

#### **Bloques de contidos:**

- Condición Física.
- Cualidades Motrices.
- Actividades na Natureza.
- Xogos e Deportes.

**Criterios de avaliación:** os do apartado anterior máis a participación de forma desinhibida e construtiva na realización e organización das actividades e analizar e enxuzar os factores económicos, políticos e sociais que condicionan a execución e valoración social das actividades físicas e deportivas.

### **9.3 EDUCACIÓN PARA A SAÚDE.**

Practicamente todo o bloque de contidos de Condición Física e Saúde, así como moitos dos contidos do resto dos bloques, fan referencia a saúde, ou polo menos poden enfocarse dende ese punto de vista. Así, a Educación Física pode considerarse como unha educación para a saúde entendida esta no seu sentido biolóxico, psicoafectivo e social. Sen embargo, o seu sentido de transversalidade alcanzase en temas tais como o consumo de drogas (tabaco, alcohol,...), ou a alimentación, xa que son aspectos susceptibles de ser abordados conxuntamente con outras asignaturas.

### **9.4 EDUCACIÓN VIAL.**

Neste apartado faise referencia ás normas de seguridade dos deportes que se desenrolan en viais de circulación e nas súas proximidades: carreira a pe, ciclismo, patinaxe, monopatín,...

A súa relación co currículo oficial se dá a través de:

#### **Bloque de Contidos:**

- Condición Física.
- Actividades na Natureza.

**Criterios de avaliación:** En relación coas actividades extraescolares que se establezan.

### **9.5 EDUCACIÓN PARA O CONSUMIDOR.**

E un contido que, dende o área de Educación Física, incide de cheo nos aspectos económicos e sociais do deporte. Dadas as limitacións temporais existentes abordarase esporadicamente e en momentos concretos, deixando para o Bacharelato un tratamento máis en profundidade do mesmo.

Relacionase co currículo oficial nos seguintes puntos:

#### **Bloque de Contidos:**

- Condición Física.

- Xogos e Deportes.
- Actividades na Natureza.

**Criterios de avaliación:** En relación co análises e enxuzamento dos factores económicos, políticos e sociais que condicionan a execución e valoración social das actividades físicas e deportivas.

## **9.6 EDUCACIÓN PARA IGUALDADE DE SEXOS.**

Este tema transversal figura como un principio xeral ó longo da etapa. Hai que ter en conta que ademais do currículo oficial existe un currículo oculto, que se transmite sen pretendelo e que pertence ó mundo dos valores, crenzas, actitudes, esterotipos. A Educación Física é seguramente, unha das disciplinas do currículo na que os contidos e, polo tanto, os aprendizaxes latentes teñen tanto ou máis peso que os manifestos. De feitos, faise máis difícil superar a discriminación sexual tradicional no ámbito motor, que no intelectual.

O papel do profesor/a na corrección de estereotipos é fundamental, xa que as súas expectativas sobre o alumnado adoita reforzar os comportamentos esperados.

As mulleres asimilaron máis elementos educativos do modelo masculino que os homes do feminino, o que amosa que a sociedade sigue valorando mais os estereotipos masculinos, aínda que estean representados por mulleres. Por tanto, se queremos eliminar as desigualdades en función do sexo , non podemos tratar a todos os alumnos e alumnas por igual, xa que iso tendería a perpetuar as desigualdades.

Os Obxectivos da Educación Física, coa implantación da Reforma, están máis claramente relacionados co ocio e a saúde que co rendemento, e isto é así de forma indistinta para as rapazas e para os rapaces, o que debe supor a eliminación de toda a carga sexista base nos factores cuantitativos da actividade motriz. Polo tanto deberíanse ter en conta unha serie de medidas:

- Valorar a actitude na sesións de clase.
- Tratar de forma personalizada a cada alumno.
- Non comparar os resultados de rendemento dos alumnos entre si con fins de seleccións de selección ou de clasificacións, valorando a progresión persoal.
- Utilizar, na mesma proporción, ás chicos/as avantaxadas para as demostracións.
- Seleccionar, igualmente, de forma proporcionada, alumnos/as destacadas para colaborar co profesor/a cando se plantexen situa

- cións de "microensino"
- Elixir actividades nas que os chicos/as poidan destacar e sentirse máis valoradas.
- Integrar tanto os valores "mascullinos" como os "femininos". Iso supón que a incorporación da muller ó deporte non se faga en detrimento dos seus valores, e que os chicos tamén participen nas actividades tradicionalmente femininas: ximnasia rítmica, expresión corporal, cordas, actividades con música, etc.

## **10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.**

O Departamento de Educación Física propón as seguintes actividades para o vindeiro curso:

# **ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES E COMPLEMENTARIAS DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

### **SAÍDAS:**

1º ESO en colaboración coa biblioteca : coñecemos a biblioteca pública de Cacheiras camiñata dende o centro ata a biblioteca. 2º trimestre.

2º ESO en colaboración co departamento de historia saía a Carboeiro 2º trimestre ou principios de 3º trimestre.

4º ESO escalada no parque rocodromo INDOORWALL 2º trimestre.

3º ESO e 1º BACHARELATO ruta senderista Camino de Santiago coincidindo coa semana cultural .

### **PLAN XOGADE**

#### **RECREOS ACTIVOS:**

campeonatos de ping-pong de deportes colectivos : baloncesto, fútbol-sala, de voleibol.....

**MASTER CLASS** : Zumba para 1º ESO

Crossfit 1º bacharelato

Defensa personal.

**COLABORACIÓN EN FESTAS E FESTIVAIS DENTRO DO CENTRO** : Magosto, entroido, fin de curso....

## **11. TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA.**

Con respecto á necesidade de formación de lectores competentes e a creación e consolidación do hábito de lectura, o noso departamento pretende participar desta tarefa común na medida das nosas posibilidades, tendo en conta a amplitude do noso programa e o tempo que dispoñemos para levar a cabo a nosa labor docente. O departamento levará a cabo as seguintes medidas para cumprir coa lexislación vixente, tendo en conta que é unha asignatura baseada fundamentalmente na práctica, e que de ter tan só dúas sesións semanais, o tempo dispoñible para impartir os contidos específicos ás veces non é suficiente, polo que dedicaremos ao proxecto lector un tempo de lectura para a casa.

- En todos os niveis, procederase á lectura dos contidos teóricos marcados en cada avaliación.
- Lectura de artigos relacionados co deporte, a saúde, valores, alimentación e dieta equilibrada, etc
- Lectura de artigos de xornais e páxinas web relacionadas coas unidades didácticas a tratar e temas relacionados coa materia.
- Lectura voluntaria dun libro relacionado coa materia.
- As actividades voluntarias serán valoradas na nota final.
- Cumprimento da hora de lectura e a súa metodoloxía cando toque na hora de E.F.

## **12. TRATAMENTO E FOMENTO DAS TIC.**

As novas tecnoloxías ofrécennos uns instrumentos moi valiosos para traballar cos alumnos e na nosa asignatura as enfocaremos cara ó aprendizaxe, a información e o lecer.

Algunhas veces se lles pedirá que utilicen os medios informáticos para enviar traballos e comunicarse cos/as profesores/as dende as súas casas utilizando os materiais de E-Dixgal en 2ºESO e en 4ºESO.

### **13. INFORMACIÓN AO ALUMNADO E COMUNIDAD EDUCATIVA.**

Ao inicio do curso, e na primeira sesión, os profesores responsables de cada grupo darán ós alumnos a información básica da programación didáctica. Esta información básica incluírá os obxectivos, contidos e criterios de avaliación do curso correspondente, os mínimos esixibles para obter unha valoración positiva, os criterios de cualificación e os procedementos de avaliación da aprendizaxe que se van a utilizar. Ademais se lles informará das actividades complementarias propostas para este ano e as normas específicas do departamento e aula. Así mesmo, o departamento dará a coñecer á comunidade educativa desta información básica no taboleiro do alumno e entregará unha copia da programación docente en formato dixital ao centro e para á súa consulta aberta. Unha das copias servirá como base para a súa publicación na web do centro.

#### **OS TABOLEIROS DE ANUNCIOS**

Normalmente, todas as comunicacións de interese( exámenes, torneos, eventos .....) para o alumnado expóñanse nos taboleiros de anuncios do Ximnasio ou ben no E-Dixgal .

Recoméndase ao alumnado coa materia do curso anterior pendente, que estean atentos ás datas de exames e falen co seu profesor canto antes.

### **13-UNIDADES DIDÁCTICAS PARA O CURSO 2022-2023**

#### **2ºESO**

##### **1º TRIMESTRE**

Condición física e saúde.  
Deportes de raqueta: Bádminon I  
RCP

##### **2ºTRIMESTRE**

Ritmo e expresión  
Deportes colectivos :O baloncesto

#### **4ºESO**

Condición física e saúde.  
Deportes de raqueta: Bádminon II e Tenis.  
RCP.

Ritmo e expresión.  
Orientación.

Traumatismos

OVACE(obstrucción vía aerea cuerpo extraño).

### **3ºTRIMESTRE**

#### **2º ESO**

Deportes alternativos.

OVACE(obstrucción vía aerea cuerpo extraño).

#### **4º ESO**

Deportes colectivos:voleibol.

Traumatismos.

#### **De forma transversal :**

U.D:HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE.

### **13.1 PLAN DE REFORZO E RECUPERACIÓN.**

Serán a partir dos informes individualizados elaborados a finalización do curso 2021-2022 e da avaliación inicial.

A presente programación foi consensuada e aprobada polo departamento en Teo a 24 de Outubro 2022.

Xefa de departamento: Gabriela Etcheverry Ciancio.

Asinado



## 14.ANEXOS

A continuación e a modo de exemplo engádense algúns dos modelos de plantillas que se utilizarán ó longo do curso, tanto de enquisas para coñecer o nivel do que parte o alumnado e as súas motivacións e intereses, así como fichas de observación, tanto de avaliación como de autoavaliación, para que os alumnos sexan conscientes dos seus erros, e en consecuencia, poder adoptar as medidas de correccións oportunas para a súa mellora e progresión axeitada.

Asimesmo, estas plantillas serán de utilidade para o profesorado para valorar todos os elementos que interveñen no proceso de ensino-aprendizaxe: profesor, alumnado, obxectivos, contidos, propostas didácticas, métodos de E-A, proxectos curriculares, etc

## ANEXO I

### NORMAS XERAIS DO DEPARTAMENTO

- Utilizar obrigatoriamente roupa e calzado deportivo (chándal ou pantalón curto, sudadeira, camiseta ou polo e zapatillas deportivas correctamente abrochadas). Ninguén realizará clase de educación física con roupa que non sexa para tal fin. Sería aconsellable que os alumnos que teñan o pelo longo suxéiteno para que non lles entorpeza nalgúns exercicios.
- Para o inicio da clase dispónse de 5 minutos para cambiarse e estar en condicións de comezar o traballo.
- Ao finalizar a sesión será aconsellable cambiarse de camiseta e asearse, como medida de hixiene. Recomendamos levar a clase 1 neceser con xel de baño, desodorizante e unha toalla pequena para asearse e unha muda de camiseta para cambiarse. Dispónse de 5 minutos logo de finalizar a clase (aos que se queiran duchar deixaráselles tempo suficiente para unha ducha rápida). Valorarase positivamente na cualificación da actitude para a avaliación.
- Non é aconsellable realizar a clase de educación física con xoias (reloxo, pulseiras, aneis, piercing e pendentes longos ou aros), co fin de evitar lesións e accidentes.
- A puntualidade no comezo das clases será esixida e controlada(NOF).

- Non se permite comer na clase ou mastigar chicle. Os alumnos/as que ensucien o ximnasio axudarán á súa limpeza.
- O material de educación física utilizarase exclusivamente con fins deportivos, farase un inventario de todo o material que se utiliza nas clases de E.F., de modo que alumno/a que perda ou rompa intencionadamente o material deberá pagalo ou substituílo. En caso de producirse dita rotura ou desaparición durante a sesión de clase e non apareza o responsable, toda a clase cubrirá cos gastos da súa compra ou reparación.
- Ningún alumno poderá coller e utilizar material algún que non sexa autorizado o seu uso previamente polo profesor, é dicir, que se nos atopa -mos material solto polo pavillón, deixáremolo no seu sitio.
- Os alumnos/as deberán recoller o material utilizado ao finalizar a sesión. Valorarase positivamente na cualificación da actitude. No caso contrario, valorarase negativamente para todo o grupo se non hai alumnos suficientes.
- **AS INSTALACIÓNS DEPORTIVAS DO CENTRO SON AULAS DE E.F. OS ALUMNOS QUE NON TEÑAN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA NON PODEN PERMANECER NELAS CANDO O PROFESOR ESTEA IMPARTINDO A SÚA CLASE.**
- Ningún alumno pode abandonar a clase baixo ningún concepto sen autorización.
- **POR MOTIVOS DE SEGURIDADE QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDO COLGARSE DAS CANASTRAS OU PORTERÍAS .**
- **QUEDA PROHIBIDO UTILIZAR OS APARELLOS E TRAMPOLÍNS SEN A SUPERVISIÓN DO PROFESOR.**
- O alumnado usará un léxico apropiado.
- Como se reflicte nas **NORMAS DE ORGANIZACIÓN E FUNCIONAMENTO** do Centro, o uso de aparellos electrónicos (móbil, Mp3, etc.) quedan prohibidos nas clases, salvo que por razóns pedagóxicas e, utilizado como material didáctico, sexa permitido polo profesorado. Calquera aparello utilizado sen permiso será retirado e entregado a xefatura de estudos e terá que recuperalo a final da mañá, o da tarde. En caso de ser reincidente terá que vir o pai/nai a recollelo

A continuación e a modo de exemplo engádense algúns dos modelos de plantillas que se utilizarán ó longo do curso, tanto de enquisas para coñecer o nivel do que parte o alumnado e as súas motivacións e intereses, así como fichas de observación,

tanto de avaliación como de autoavaliación, para que os alumnos sexan conscientes dos seus erros, e en consecuencia, poder adoptar as medidas de correccións oportunas para a súa mellora e progresión axeitada. Asimesmo, estas plantillas serán de utilidade para o profesorado para valorar todos os elementos que interveñen no proceso de ensino-aprendizaxe: profesor, alumnado, obxectivos, contidos, propostas didácticas, métodos de E-A, proxectos curriculares, etc

## **ANEXO II**

### **ENQUISA DE VALORACIÓN INICIAL**

**Nome e apelidos:**

**Idade:**

**En qué centro estudaste o curso anterior:**

Responde coa maior sinceridade as seguintes preguntas. Tratamos de coñecer os teus gustos e preferencias para facer máis cercano o programa as túas necesidades.

1-Ordena de 1 a 8 as seguintes cuestións: Fago Educación física para: medrar. Ter saúde. Facer amigos. Aprender cousas novas. Facer deporte. Divertirme. Xogar. Sacar boas notas.

2-Qué importancia ten para ti a Educación física dentro do programa escolar?

Máis ca outras asignaturas .Igal ca outras asignaturas. Menos ca outras

asignaturas

3-Enumera as cousas que tes aprendido en Educación física o pasado curso :

.....  
4-Qué deportes practicaches ou practicas actualmente?

5-Cántas horas dedicas á semana a facer alguna actividade física ou deportiva fóra do instituto?

a) Máis de 6 horas. b) Entre 4 e 6 horas. c) Entre 2 e 4 horas. d) Menos de 2 horas.

6-Das seguintes actividades, sinala as tres que máis te gustarían facer neste curso:

Preparación física-Baloncesto-Voleibol-Ximnasia deportiva-Balonmán-Fútbol sá-Expresión corporal-Bádminton-Atletismo-  
Hockey- Rugby-Orientación-Bailes-Tenis-Xogos

7-Gustaríache participar nun torneo deportivo dentro do centro?

7.a) Si, seguro. b) Posiblemente. c) No, nunca.

Se a túa resposta é afirmativa, qué deportes che gustaría practicar?

1-

2-

3-

## ANEXO III

### FICHA DE OBSERVACIÓN

CURSO..... GRUPO..... FECHA.....

HABILIDADES XIMNÁSTICAS	VALORACIONES
Desplazamientos no espazo	
Volteos cara adiante	
Volteos cara atrás	
Equilibrios	

Roda lateral	
Mantemento das posicións	
Enlace dos elementos	
Axudas	
Orixinalidade	
Saltos	
Participación	

## ANEXO IV

### FICHA PERSOAL DE AUTOAVALIACIÓN

<b>Conductas a observar</b>	<b><u>Nivel 1</u> Aínda non me sae ben</b>	<b><u>Nivel 2</u> Mellorei bastante, aínda que teño erros</b>	<b><u>Nivel 3</u> Teño máis acertos que erros</b>	<b><u>Nivel 4</u> Conseguido, case que non teño erros</b>
<b>1-</b>				
<b>2-</b>				
<b>3-</b>				
<b>4-</b>				

5-				

Unha vez que saibas o que tes que observar, e a medida que as clases avancen, escribe nas casillas o nivel no que te atopas en cada acción motriz.

Se a túa resposta é xusta e sinceira, valerache para:

-Ver a túa progresión.

-Autoavaliarte.

-Saber en qué acción debes poner máis atención e practicar máis para correxir os erros e mellorar.



## ANEXO V

### FICHA DE XOGOS TRADICIONAIS

**Nome do xogo:**

**Obxectivos:**

**Desenvolvemento:**

**Número de participantes:**

**Terreo de xogo:**

**Materiais:**

**Representación gráfica:**

## ANEXO VI

<b>PROBAS PARA A VALORACIÓN DA CONDICIÓ N FÍSICA</b>	<b>CURSO:</b>
<b>Nome e apelidos:</b>	
<b>Curso e grupo:</b>	
<b>Idade:</b>	<b>FC (pulsacións/min.):</b>

<b>PROBA DE MEDICIÓ N TEST</b>	<b>SETEMBRO</b>	<b>XANEIRO</b>	<b>XUÑO</b>	<b>OBSERVACIÓ NS</b>

No apartado de observacións anotarase se o alumno ten algún problema físico ou enfermidade que lle impide facer esa proba.

**CÁLCULO DO ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

PESO:

TALLA:

I.M.C.=  $\frac{\text{peso(kg)}}{\text{Altura}^2(\text{mts})}$

Altura 2(mts)

## ANEXO VII

Proposta de avaliación do aprendizaxe para un exercicio de composición en grupo:

<b>NOMES DOS COMPOÑENTES E GRUPO:</b>	<b>VALORACIÓN</b>
Posición de partida	
Posición final	
Equilibrios	
Elementos feitos dous a dous	
Elementos obrigatorios(pasos de baile, pasos de aeróbic, movementos de brazos, tronco, pernas, saltos, no chan ...)	
Elementos feitos tres a tres	
Movementos en cascada	
Movementos simultáneos	

Evolucións	
Elementos acrobáticos	
Xiros	
Percusión	
Elementos orixinais	
Duración	
Coordinación do grupo	
Ritmo	
Valoración global	

## ANEXO VIII

### REGISTRO DOS ESTÁNDARES QUE SE AVALIAN NAS DIFERENTES PROBA

2ºESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	1ª AVALIACIÓN	2ª AVALIACIÓN	3ª AVALIACIÓN	OBSERVACIÓNS
EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.				
EFB1.1.2.Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de xeito básico ,tendo en conta os contidos que se vaian a realizar.				
EFB1.2.1 Aмосa tolerancia e deportividade				

tanto no papel de participante como no de espectador.				
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supoñer un elemento de risco para sí mesmo ou as demais persoas.				
EFB1.5.1. Utiliza as Tecnoloxías da Información e a Comunicación para elaborar documentos dixitais propios axeitados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, ...), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.				
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.				
EFB2.1.2. Pon en prác-				

<p>tica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. prefixado de baixa dificultade.</p>				
<p>EFB2.1.3. Colabora No diseño e realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución e a dos seus compañeiros e compañeiras.</p>				
<p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</p>				
<p>EFB3.1.2 Realiza diferentes tipos de actividade física e alimentación có seu impacto na saúde.</p>				
<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p>				
<p>EFB3.1.5 Aplica con axuda procedementos para</p>				



autoavaliar os factores da condición física.				
EFB3.1.6 Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.				
EFB3.2.2 Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.				
EFB3.2.3 Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.				
EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas respectando as regras e as normas establecidas.				

<p>EFB4.1.4 Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida amosando actitudes de esforzo e superación.</p>				
<p>EFB4.2.1 Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración- oposición facilitadas.</p>				
<p>EFB4.2.3 Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situación de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p>				

4ºESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	1ª AVALIACIÓN	2ª AVALIACIÓN	3ª AVALIACIÓN	OBSERVACIÓNS
EFB 1.1.1 Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as				
características que deben ter as fases de activación e de volta a calma.				
EFB 1.1.2 Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta a calma dunha sesión, atendendo a intensidade ou a dificultade das tarefas da parte principal.				
EFB 1.1.3 Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.				
EFB 1.2.1 Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.				

<p>EFB 1,2,3 Presenta propostas creativas de utilización de materiais e planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.</p>				
<p>EFB 1.3.2 Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada un ten dende o punto de vista cultural, para a satisfacción e enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</p>				
<p>EFB 1.3.3 Mantén unha actitude crítica cós comportamentos antideportivos, tanto dende o papel de participante como de espectador/a.</p>				
<p>EFB 1.4.1 Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p>				

<p>EFB 1.4.2 Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica da actividade física.</p>				
<p>EFB 1.4.3 Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes.</p>				
<p>EFB 1.6.1 Procura, pro-</p>				
<p>cesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas a actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>				
<p>EFB 2.1.1 Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e desinhibición.</p>				

EFB 2.1.3 Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.				
EFB 3.1.4 Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.				
EFB 4.1.1 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.				
EFB 4.2.1 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición contrarrestando ou anticipándose as accións da persoa adversaria.				

<p>EFB 4.2.2 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e as intervencións do resto dos participantes.</p>				
<p>EFB 4.2.3 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e per-</p>				
<p>seguido o obxectivo colectivo de obter situacións ventaxosas sobre o equipo contrario.</p>				
<p>EFB 4.3.2 Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</p>				

## ANEXO IX

MATERIAL DEPORTIVO	UNIDADES	ESTADO/OBSERVACIONES
<b>BALÓNS</b>		
Balón de Fútbol		
- De coiro	6	
Balón de Baloncesto		
- De caucho	18	
Spalding	2	
Balón de Voleibol		
- De coiro	2	con deterioro
- Sintético. SOFT	28	7 novos, 12 ben e 9 con deterioros
Balón de Balonmán		
- De coiro		
- De caucho	3	1 moi deteriorado
- SOFT	10	
Balón medicinal		
- De 3Kg.	8	
- De 4Kg.	4	
- De 2Kg.	1	
Balón de Rugby		
- De Foam	1	
Balón multiuso		
- Sintético	13	



<b>PELOTAS, DISCOS, VOLANTES, ...</b>		
Pelota de Gimnasia	3	
Pelota de Floorbal	16	10 de 0,9 diámetro y 6 pequenas
Pelota de Tenis	3	En mal estado
Pelotas de Waterpolo mini	2	
Pelota de baloncesto mini	1	
Pelota de tenis de mesa	15	15 goma en mal estado
Pelotas de xogo de pala	2	
Pelota de Béisbol Foam	3	
Bolas de petanca	6	1 xogo completo
Bola de lanzamento de peso	3	(2Kg., 5kg. e 6,5kg.)
Disco de lanzamento	3	1,5 kg. cada un
Disco volador (Frisbee)	17	8 normais, 5 semiblandos e 4 de Foam
Volante de Bádminton	19	
Volante gigante	1	Deteriorado
Indiaca	17	11 mal e 5 moi mal

		1 sen plumas
Base con pelota e goma	1	deteriorado

<b>IMPLEMENTOS, STICKS...</b>		
Testigos de Relevos	9	2 madeira, 1 vinilo e 6 cartón
Pica	14	
Pica foam	8	
Palos de malabar	34	15 con grip e 19 lisos
Xogo de mazas gimnasia	1	2 mazas
Aro	16	1 mini, 6(68cm.) e 9(85 cm., 4 mal)
Stick de Floorball	37	9 amarelos 8 roxos 4 verdes 4 negros 12 novas.
Raqueta de Bádminton	15	
Palas	25	6 novas
Bate de Prebéisbol	2	
Raquetas de tenis	29	1 moi deteriorada

Vallas	6	Sen contrapesos a maioría
Mini-vallas PVC desmontables	9	
Zancos dos alturas	11 xogos	
Zancos unha altura	1 xogo	
<b>REDES E CORDAS</b>		
Red de Voleibol	6	2 pequevolei 1 posta en postes m3viles ximnasio 1 para postes fixos exterior 1 deteriorada 1 moi vella
Red de B3dminton	3	Encadeadas para unha cont3nua (con deterioros)
Red de tenis de mesa	1	Multiacoplables
Corda de sogatira	1	
Corda de salto individual	25	
Corda de salto grupo	1	9 m. aproximadamente
Goma el3stica con velcros	2	3 m. cada una (5 m. extendida)
Goma el3stica (forza)	15	5 novas
Cintur3n con dobre cinta colgante velcro	16	(6 roxos e 6 azuis) e 4 novos
Cinta list3n salto de altura con contrapesos	1	
<b>COLCHONETAS E QUITAMEDOS</b>		
Colchoneta	13	3 coa cremalleira estropeada
Quitamedos	2	
Mini- tramps	2	1 cadrado e 1 circular(deteriorado)
<b>OUTROS</b>		
Pica poste multiuso	30	15 con enganche macho 12 con enganche hembra 3 con roturas
Acople dobre para pica multiuso	11	

Bolsa portabalóns	6	2 tela/malla 4 de corda (1 moi deteriorada)
Brúxula	20	2 polaridad inversa 1 sen polaridade
Peto	36	
Cono grande	11	4 moi grandes
Cono mini	40	4 cores
Cinta métrica	3	2 de 30 m. e 1 de 50 m.
Líneas delimitadoras antideslizante	24	4 de esquina.
Alargador cable eléctrico	2	1 de 5m. e 1 de 10 m.
Pizarilla con campo de Voley	1	
Cronómetros	6	
<b>MOBILIARIO MÓBIL E OUTROS APARELLOS</b>		
Banco sueco	7	
Postes de Bádminton	2	
Postes de Voleibol	2	
Cesta vertical para pelota ligera	1	
Banco de prueba de flexión profunda	1	Con regleta deslizante inmantada
Carro portaequipo de música	2	1 ten dúas bandexas
Equipos de música con altavoz portatil	1	
<b>MOBILIARIO FIXO</b>		
Espaldeiras	20	
Cortina corredera	2	Divide o ximnasio en dous
Taboleiro de anuncios (corcho)	1	
Pizarras "white board market"	3	

## ANEXO X

### LECTURA DE LIBROS RECOMENDADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA

OS/AS ALUMNOS/AS QUE DESEXEN LER ALGUN DOS QUE EIQÚ SE PROPOÑEN, PODEN FACELO COMA UNHA ACTIVIDADE VOLUNTARIA PERO QUE SERÁ VALORADA PARA SUBIR A NOTA FINAL.

\*Para demostralo o profesor entrevistarse co alumnado voluntario e discutirán os contidos destes.

1º ciclo

Álvarez, Nieves: Yo vencí la anorexia. Ediciones Temas de Hoy. S.A. 2001

Mª del Carmen Lavandeira : Sentir los colores. Editorial Casals

Laura Gallego: Creando equipo. Editorial Destino.

Laura Gallego: Las chicas son guerreras. Editorial Destino. Laura Gallego: Goleadoras en la liga. Editorial Destino.

Laura Gallego: El fútbol y el amor son incompatibles. Editorial Destino.

Laura Gallego: Las goleadoras no se rinden. Editorial Destino.

Laura Gallego: El último gol. Editorial destino.

Joachim Masannek: Jojo el que baila con el balón. Editorial Destino

Joachim Masannek: Los mejores trucos. Editorial Destino

Joachim Masannek: El azote del trueno. Editorial Destino

Joachim Masannek: Markus el imbatible. Editorial

Destino. Luigi Garlando: Un gran equipo. Editorial Montena.

Luigi Garlando: Fútbol para novatos. Editorial Montena.

Luigi Garlando: ¡ Bienvenido al equipo! .Editorial

Montena. Luigi Garlando: En campo enemigo. Editorial Montena.

2ºciclo e 1º bacharelato

Jornet, Kilian: Correr o morir. Now books.

VARIOS: Hijos del balón. Relatos de África. El Aleph editores.

Goñi, Carlos: Fútbol, valores en juego. Del laberinto, S.L.  
Ediciones Lago, Chus: Everest. Fuera de la Tierra. Ediciones Lea.  
García Pascual, Miriam: Bájame una estrella. Desnivel.  
Simpson, Joe: Tocando el vacío. Ediciones Desnivel.  
López- Casares, H.: Nadal, pasión y coraje. LID editorial empresarial.  
Enric, M.S. y González A.: Cualidades físicas. Editorial INDE  
De Prado D. y Charaf M.: Relajación creativa. Editorial INDE  
Blázquez Sánchez, D.: La educación física. Editorial INDE  
Pazos, JM. y Aragunde, J.L.: Educación Postural. Editorial INDE  
Diéguez, Julio: Aerobic. Editorial INDE  
Devís, José: Actividad física, deporte y salud. Editorial INDE  
Cagigal, J.M.: Deporte: espectáculo y acción.  
Arias, C. y Veiga, X.L.: Manual básico de xadrez.  
Gómez, D, Saburido. X.L., Rodríguez, X. y Pulido Teresa: Agresividade nodeporte: Avaliación psicolóxica da competición.  
Gómez, F. Y Freire, O.: Orientación, un deporte na natureza.  
Balboa, A. Y Suárez A.: As olimpiadas.  
Ortego, E.: Iker Casillas. Humildad del campeón. Editorial Everest.  
Luca Caioli: Messi. Editorial 10 Books  
Rodríguez, S. y Senabre, D.: Andrés Iniesta. Un año en el paraíso. Editorial Now books  
AAVV: Arantxa ¡Vamos!. Editorial la esfera de los libros.  
Trueba, David: Saber perder. Editorial Anagrama.