

**I.E.S. CAMPO DE SAN ALBERTO**

**CURSO 2019 – 2020**

# **Preparación de pruebas físicas reguladas**

**PROGRAMACIÓN LOMCE**

**ALBERTO ALBÁN SALGADO  
FRANCISCO JAVIER GONZÁLEZ GARCÍA**

# ÍNDICE

Prólogo .....	4
Xustificación .....	5
Contribución ao desenvolvemento das competencias clave .....	5
Características do Centro. Contextualización.....	7
AS INSTALACIÓNS .....	7
MEDIOS MATERIAIS .....	8
O ALUMNADO .....	8
O PROFESORADO.....	8
Obxectivos xerais .....	8
Contidos.....	8
Xeneralidades das probas físicas .....	8
Probas físicas de acceso á Facultade .....	9
Probas físicas de acceso a Ensinanzas deportivas.....	9
Probas Físicas de acceso aos perfís profesionais máis demandados.....	9
Outras oposicións que teñen probas Físicas .....	9
Práctica global de xogos e actividades físico-deportivas saudables .....	9
Práctica global de xogos e actividades artístico-expresivas .....	9
Secuenciación e temporalización de contidos, criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe .	9
CRITERIOS DO DEPARTAMENTO PARA A SELECCIÓN DOS CONTIDOS.....	9
SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS, CRITERIOS AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE. ....	10
Contidos.....	11
Criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe .....	11
DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DOS CONTIDOS. ....	12
Metodoloxía didáctica .....	13
ASPECTOS METODOLÓXICOS.....	13
ASPECTOS ORGANIZATIVOS. MATERIAIS E RECURSOS .....	14
Avaliación e cualificación.....	14
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN .....	14
¿Que imos avaliar? .....	14
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN .....	15

Ao alumnado .....	15
Ao proceso.....	15
Ao Profesor.....	15
Retroalimentación .....	15
Avaliación Interna da programación. ....	16
RESPECTO A CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CALIFICACIÓN.....	16
RESPECTO Á METODOLOXÍA.....	16
PROCEDEMENTOS PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL .....	17
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN: PONDERACIÓN CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES .....	18
Indicadores de logro.....	18
Proba extraordinaria .....	18
Ponderación dos criterios e estándares de aprendizaxe.....	18
Cualificación final da materia .....	20
Procedemento de seguimento, avaliación e cualificación do alumnado con materias pendentes...	20
• Actividades de seguimento/reforzo: .....	21
• Actividades de recuperación: .....	21
• Actividades de avaliación: .....	21
Medidas de atención á diversidade .....	22
Contidos transversais .....	23
Tratamento do fomento da lectura. Plan Lector. ....	25
Tratamento do fomento das TIC.....	25
Actividades Complementarias e Extraescolares. ....	25
Información ao alumnado. ....	26

## Prólogo

O Sistema Educativo español, e por extensión o galego, atópase nun período de renovación. A Lei orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa, modificou en distintos aspectos a Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación, coa finalidade de desenvolver medidas que permitan seguir avanzando cara a un sistema educativo de calidade, inclusivo, que faga efectiva a posibilidade de que cada alumno e alumna desenvolvan ao máximo as súas potencialidades. A presente programación didáctica do Departamento de Educación Física, basearase nos decretos que desenvolven dita lei na Comunidade Autónoma de Galicia, para elo debemos ter presente o seguinte marco legislativo:

- Real Decreto 1105/2014, do 26 de decembro, polo que se establece o currículo básico da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato.
- Orde ECD/65/2015, de 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, a educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.
- Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.
- ORDE do 15 de xullo de 2015 pola que se establece a relación de materias de libre configuración autonómica de elección para os centros docentes nas etapas de educación secundaria obrigatoria e bacharelato, e se regula o seu currículo e a súa oferta.
- RESOLUCIÓN do 27 de xullo de 2015, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións no curso académico 2015/16 para a implantación do currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.

A citada RESOLUCIÓN do 27 de xullo de 2015, no capítulo III, dita instrucións para a implantación do Bacharelato no curso 15/16, e, no capítulo IV, instrucións sobre as materias de libre configuración.

Desta forma temos situada a materia PREPARACIÓN DE PROBAS FÍSICAS REGULADAS dentro do marco legislativo, e pasamos a desenvolver **o terceiro nivel de concreción curricular** a través da **programación didáctica de área**.

A programación didáctica realízana os departamentos e os apartados que debe presentar están recollidos *no Regulamento Orgánico dos Institutos de Educación Secundaria (Decreto 324/1996, do 26 de xullo, DOG 09-08-96) na Orde do 1 de agosto de 1997 pola que se ditan instrucións para o desenvolvemento do ROC, na Orde do 28 de xuño de 2010 que a modifica parcialmente, e a Orde do 20 de xuño de 2019 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2019/20 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia e na RESOLUCIÓN do 27 de xullo de 2015, no Capítulo V, relativo ás programacións. Todos estes aspectos legislativos, así como os intereses do alumando e a tradición do noso centro son os aspectos nos que o*

departamento de Educación Física do IES Campo de san Alberto de Noia se baseou para a proposta e realización da presente programación.

## **Xustificación**

A proposta da materia de libre configuración xorde coa pretensión de ofertar ao alumnado a posibilidade de prepararse para diferentes oposicións ou probas de acceso nas que se deban superar uns exames específicos de admisión.

A materia será eminentemente práctica e o espazo empregado será o ximnasio ou pavillón do centro, e será levada a cabo en 1º e 2º de Bacharelato.

Debido ao éxito alcanzado entre o alumnado de 1º de Bacharelato, a dirección do centro decidiu facer dous grupos co cal contemplaba as preferencias do alumnado e facilitaba a optatividade.

## **Contribución ao desenvolvemento das competencias clave**

A materia Preparación de probas físicas reguladas ten como finalidade, xunto coas outras áreas do currículo, a educación integral do individuo, e contribuír a acadar os OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA:

- OBXECTIVOS DO BACHARELATO: Artigo 25 do Real Decreto 1105/2014, de 26 de decembro, polo que se establece o currículo básico da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato.
- O Bacharelato contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:
  - a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa.
  - b) Consolidar unha madurez persoal e social que lles permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.
  - c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.
  - d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
  - e) Dominar, tanto na súa expresión oral como escrita, a lingua castelá e, se for o caso, a lingua cooficial da súa comunidade autónoma.
  - f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.
  - g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e a comunicación.
  - h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de forma solidaria no desenvolvemento e mellora do seu contorno social.

- i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.
- j) Comprender os elementos e procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e a tecnoloxía no cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto polo ambiente.
- k) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.
- l) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.
- m) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social.
- n) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguranza viaria.

En liña coa Recomendación 2006/962/CE do Parlamento Europeo e do Consello, de 18 de decembro de 2006, sobre as competencias clave para a aprendizaxe permanente, o novo marco curricular baséase na **potenciación da aprendizaxe por competencias**. Identifícanse **sete competencias clave** que son aquelas que toda persoa precisa para a súa realización e desenvolvemento persoal, así como para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego. O proceso de ensinanza aprendizaxe competencial abordarase dende todas as áreas de coñecemento, incluída a Educación Física.

A materia de Preparación de probas físicas reguladas xunto coa de Educación Física teñen como finalidade principal que o alumnado alcance a **COMPETENCIA MOTRIZ**, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e cos demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións de Preparación de probas físicas reguladas como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións.

**A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas**, principalmente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

Os **contidos** de Preparación de probas físicas reguladas propostos dividirémolos en:

- a) 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 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.

b) Actividade física e saúde: inclúe todos os 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.

c) Condición física: será o bloque principal para o alumnado que tentará mellorar a súa condición física para seren capaces de superar as probas que lles permitan acceder aos estudos ou oposicións que escollan. Calidades físicas básicas e calidades psicomotrices serán os contidos deste bloque de condición física.

As orientacións metodolóxicas cara as que deben dirixirse as accións educativas fundamentaranse nunha intervención didáctica que favoreza un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumno.

### **Características do Centro. Contextualización.**

O IES Campo de San Alberto é un centro no que se imparten ensinanzas correspondentes a: ESO, Bacharelato, Ciclos Formativos, EBI, ESA, FP Básica e Educación Especial.

Está situado nun entorno urbano, con proximidade a diferentes instalacións deportivas e de lecer do concello de Noia.

#### **AS INSTALACIÓNS**

- **Instalacións propias do centro:**

- Ximnasio de 25 x 15 m. e 4 – 4,5 m. de altura. Dotado de: pavimento sintético; vestiarios masculinos e femininos, espaldeiras, almacén e departamento para os docentes.
- Rocódromo de 4 x 5 m.
- Pista polideportiva exterior de 40 x 20 m. con liñas para diferentes deportes colectivos
- Pista polideportiva exterior de 20 x 30 m. Con dúas canastras e rede móbil de Voleibol

- **Instalacións anexas ó centro:**

- Pavillón polideportivo con liñas demarcando:

- 1 campo de fútbol sala

- 3 campos de baloncesto

- 3 campos de voleibol

- O pavillón está equipado con:

- 2 porterías de fútbol sala

- 2 canastras de baloncesto móbiles

- 4 canastras de minibaloncesto móbiles

- Paos e redes de voleibol

Vestuarios masculinos e femininos

- **Instalacións próximas ó centro**

- Piscina municipal climatizada (aproximadamente a 5 minutos camiñando)
- Parque e alameda (aproximadamente a 100 m.)
- Pavillón polideportivo municipal (aproximadamente a 100 m.)

### **MEDIOS MATERIAIS**

Para ver os medios materiais dispoñibles pódese consultar o inventario na programación de Educación Física.

### **O ALUMNADO**

O número de alumnos que cursarán a materia de Preparación de probas físicas reguladas é de 52 , distribuídos en 2 cursos (1º e 2º de bacharelato) da seguinte forma:

1º PPR: 32, distribuídos en dous grupos

2º PPR: 20

### **O PROFESORADO**

O departamento de Educación Física, que propuxo a materia Preparación de probas físicas reguladas, está constituído por 2 profesores, Alberto Albán e Francisco J. González García. Este curso Francisco J. González García será o encargado de impartir a materia nos dous grupos de 1º de Bacharelato. En 2º de Bacharelato a materia será impartida polo profesor Alberto Albán Salgado.

### **Obxectivos xerais**

- Coñecer as diferentes probas específicas de admisión para o acceso a determinadas ensinanzas ou oposicións.
- Preparar as probas elixidas.
- Mellorar as calidades físicas e psicomotrices para superar ou obter unha puntuación elevada nas probas físicas elixidas.
- Valorar a actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como medio para ocupar de forma activa o tempo libre, e como medio para liberar tensións e estrés propios desta idade.
- Favorecer o desenvolvemento integral do alumnado a través do deporte: mellora física, psíquica e afectiva

### **Contidos**

#### **XENERALIDADES DAS PROBAS FÍSICAS**

- Probas de Resistencia
- Probas de Forza
- Probas de Velocidade
- Probas de Flexibilidade



### **PROBAS FÍSICAS DE ACCESO Á FACULTADE**

- Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física

### **PROBAS FÍSICAS DE ACCESO A ENSEÑANZAS DEPORTIVAS**

- Judo e Defensa Persoal
- Vela
- Hípica
- Deportes de Montaña e Escalada
- Deportes de Inverno
- Fútbol
- Fútbol Sala
- Atletismo
- Balonmán
- Baloncesto
- Piragüismo
- Salvamento y Socorrismo...

### **PROBAS FÍSICAS DE ACCESO AOS PERFÍS PROFESIONAIS MÁIS DEMANDADOS**

- Bombeiros
- Policía Nacional
- Garda Civil
- Exército

### **OUTRAS OPOSICIÓN QUE TEÑEN PROBAS FÍSICAS**

- Policía Local
- Axente Forestal
- Seguridade privada...

### **PRÁCTICA GLOBAL DE XOGOS E ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS SAUDABLES**

- Xogos cooperativos
- Xogos de Deportes Populares e Tradicionais
- Xogos e deportes alternativos

### **PRÁCTICA GLOBAL DE XOGOS E ACTIVIDADES ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Bailes: aeróbic, zumba, step...
- Xogo Dramático e Mimo
- Dinámicas de grupo variadas

## **Secuenciación e temporalización de contidos, criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe**

### **CRITERIOS DO DEPARTAMENTO PARA A SELECCIÓN DOS CONTIDOS.**

Os criterios básicos do departamento para o tratamento dos diferentes bloques son:

- A selección dos diferentes bloques para a organización de actividades facendo sempre

referencia aos obxectivos xerais de ciclo.

- Os contidos atenderán á etapa de formación do alumno; estarán por iso adecuados á etapa de desenvolvemento motor e ó nivel psicolóxico, con especial atención ao momento máis crítico da adolescencia, cubrindo as súas necesidades.

- Os contidos de tipo conceptual extraerémolos dos procedimentais para facer que o alumnado tome consciencia de que é o que está facendo e que utilidade ten. Acción e reflexión irán unidas nestes casos. Desta forma buscamos que estes contidos colaboren á formación integral, evitando os tratamentos unidireccionais e parcelados nos ámbitos: afectivo, cognitivo ou motor.

- Os contidos de tipo actitudinal estarán asociados aos diferentes tipos de contidos e deben ir construíndose ao longo de toda a etapa. Aproveitaremos os contidos procedimentais para xerar actitudes.

- Buscamos utilizar contidos que propicien a implicación do alumno, evitando a división tradicional en dous roles delimitados: profesor-activo-comunicador, alumno-pasivo-receptor.

- Faremos uso na medida do posible de contidos que axuden a ter un hábito ou inciten a unha práctica habitual de actividade física, polo que se desenvolverán contidos cos que poda gozar no seu entorno próximo.

- Procuraremos non tratar sempre un contido do mesmo xeito, para manter viva a motivación do alumno.

- Contidos que respecten a coeducación, plasmado nas intencións educativas.

- Tentaremos garantir cos contidos utilizados que todo o alumnado poda participar, independentemente das súas capacidades físicas.

- Os contidos terán unha parte individualizada en función dos intereses do alumnado.

## **SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS, CRITERIOS AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.**

O que se pretende é proporcionarlle ao alumnado os recursos necesarios que lles permitan chegar a un nivel de competencia motriz e a ser autónomos tanto na súa práctica de actividades físicas como na elaboración de programas de mellora da súa condición física. Os contidos serán individualizados e tamén os estándares de aprendizaxe en función dos intereses individuais.

Os criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe organízanse en torno aos seguintes eixes:

- Dominar as habilidades motoras e os patróns de movemento necesarios para dominar un conxunto variado de actividades físicas.
- Comprender os conceptos.
- Amosar un comportamento persoal e social responsable, respectándose a si mesmo, a os outros e á contorna.
- Incrementar a condición física en relación aos intereses.

O número de profesións e de ofertas de estudos superiores relacionados coa actividade física e a saúde e co uso axeitado do tempo libre, aumentou considerablemente así como as profesións nas que a capacidade física é un aspecto imprescindible para o seu desenvolvemento. Esta materia tratará por unha banda, presentar distintas alternativas que sirvan para que o alumnado poida

adoptar criterios de valoración de esas profesiones e posibilidades de estudo, xa sexa no ámbito universitario, no da formación profesional ou nas ensinanzas deportivas, e, por outra, axudar á mellora das cualidades físicas e psicomotrices necesarias para superar as probas oportunas en cada caso.

## **CONTIDOS**

As primeiras unidades configuran un bloque introdutorio no que se abordan as diferentes opcións de probas e os intereses individuais.

Nun segundo bloque veremos como se fai unha valoración inicial das capacidades físicas en xeral e de xeito específico en función das escollas de cada quen.

Os contidos do terceiro bloque están relacionados co adestramento. Ofrécense as pautas para planificar un sistema persoal de adestramento.

- Análise das saídas profesionais relacionadas coa actividade física.
- Avaliación da condición física. Realización dos test de avaliación da condición física
- Principios do Adestramento: Acondicionamento físico persoal e a súa planificación. Os mecanismos de adaptación dos sistemas do organismo á actividade física.
- Beneficios e riscos da actividade física.
- Utilización de sistemas de acondicionamento físico e adecuación da dinámica de cargas: métodos para a mellora da resistencia cardiorrespiratoria, da flexibilidade e da forza-resistencia muscular.
- Mellora e mantemento do ton muscular. Formas de traballo muscular.
- Elaboración e realización dun plan persoal de adestramento da condición física, atendendo a dinámica adecuada de cargas e a utilización dos sistemas de desenvolvemento da condición física máis adecuados aos obxectivos e recursos dispoñibles.

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

1. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico deportivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento.

- a. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación.
- b. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
- c. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.

2. Usar as TIC para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.

- a. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.
- b. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.

3. Mellorar os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara as probas, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.

- a. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.
- b. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.
- c. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.
- d. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.

4. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora da condición física, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.

- a. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.
- b. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.
- c. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.
- d. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.
- e. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.

#### **DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DOS CONTIDOS.**

Para concretar a distribución de actividades por sesións fíxose a seguinte previsión de horas de clase para o curso 2019/2020:

Setembro:	2 sesións	
Outubro:	4 sesións	
Novembro:	4 sesións	1º Avaliación: 11 sesións
Decembro:	1 sesións	
Xaneiro:	3 sesións	
Febreiro:	3 sesións	2º Avaliación: 10 sesións
Marzo:	4 sesións	
Abril:	2 sesións	
Maio:	4 sesións	3º Avaliación: 8 sesións
Xuño:	2 sesións	

As primeiras 4 unidades abordan as diferentes opcións de probas e os intereses individuais.

As seguintes 7 unidades empregaranse para ver como se fai unha valoración inicial das capacidades físicas en xeral e de xeito específico en función das escollas de cada quen e para facer ditas valoracións.

O resto das unidades están relacionados co adestramento e mellora das capacidades. Intercalando valoracións para ver a progresión que leva cada un.

## **Metodoloxía didáctica**

A metodoloxía vai estar orientada polo modelo construtivista do ensino e aprendizaxe. As actuacións do profesor irán encamiñadas a que sexa o propio alumnado quen constrúa os seus aprendizaxes. Búscase principalmente o impulso da autonomía persoal.

Na selección e secuenciación das actividades de aprendizaxe terase en conta o significado que estas teñen para o alumnado e a súa relación cos coñecementos que xa posúe. Ademais, consideraremos en cada caso as características particulares de cada un, co fin de poder axustar adecuadamente a axuda pedagóxica pertinente.

### **ASPECTOS METODOLÓXICOS**

Os estilos de ensino variarán en función das unidades didácticas. Sen embargo, nunha mesma unidade didáctica poderemos poñer en práctica os diferentes métodos de ensinanza en función das actividades e dos obxectivos buscados.

Dentro do espectro dos diferentes estilos, aqueles mais directivos como é o “mando directo” utilizaranse con aquelas actividades dirixidas a aprendizaxes moi concretos, que necesitan un maior control por parte do docente. Por outra banda o método de “asignación de tarefas” será moi utilizado xa que permite adaptarse a heteroxeneidade da clase, e ter a todo o alumnado traballando sincronicamente.

Por outra parte os estilos menos directivos como poden ser o “descubrimento guiado” ou a “resolución de problemas” utilizaranse en moitas actividades nas que os propios alumnos son capaces de construír os seus aprendizaxes, a partires da presentación por parte do docente dun obxectivo.

O emprego de tarefas definidas, semidefinidas e non definidas, en función dos obxectivos das sesións e das características dos alumnos e os contidos, implicará a variabilidade nos estilos de ensinanza.

Entre os métodos de práctica, optamos por dar prioridade a práctica global con ou sen polarización da atención, se ben en certos casos tamén recorreremos aos métodos analíticos.

Con respecto aos contidos conceptuais, serán explicados polo docente no comezo, durante ou ao final das sesións de práctica. Tamén se utilizará a aula virtual do centro para ampliar os contidos conceptuais. Tamén se empregará cubrir cuestionarios para comprobar a comprensión dos contidos teóricos ou para propoñer traballos.

O alumnado deberá completar actividades correspondentes aos contidos expostos e elaborar os traballos propostos.

## **ASPECTOS ORGANIZATIVOS. MATERIAIS E RECURSOS**

A ocupación racional do espazo será un aspecto a ter en conta nas sesións. Para elo incidiremos na colocación do material e nas informacións previas que se dean antes das actividades.

Respecto á formación de grupos optamos por unha estratexia mixta na que se combinan a libre decisión dos alumnos, coas decisións do docente, para formar grupos nos que se poidan dar situacións de heteroxeneidade ou homoxeneidade, en función de se nos interesa que existan situacións de axuda e colaboración no aprendizaxe dentro do grupo; fomento de actitudes de cooperación; busca de integración, ou ben se queremos situación de competición en igualdade, etc...

Pretenderemos en todo momento que a práctica sexa masiva, ou polo menos que o alumnado teña o maior tempo posible de práctica no escaso tempo de que dispoñemos para desenvolver os contidos da área (unha sesión semanal).

Temos á nosa disposición un Ximnasio cuberto e un Polideportivo municipal, así como varias pistas polideportivas exteriores. Dispoñemos de multitude de balóns e material didáctico propio.

### **Avaliación e cualificación.**

A avaliación levarase a cabo tendo en conta os diferentes elementos que constitúen o currículo: as competencias básicas, os obxectivos, os contidos e criterios de avaliación

A avaliación será continua en canto que forma parte do proceso de ensino aprendizaxe e terá carácter formativo e orientador permitindo detectar as dificultades no momento que se producen e, en consecuencia, incorporar medidas de ampliación, enriquecemento, reforzo ou de adaptación que permitan garantir a adquisición das aprendizaxes imprescindibles para continuar o proceso educativo do alumnado e unha mellor adecuación da práctica docente.

### **PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN**

O proceso de avaliación que propoñemos intenta adaptarse aos aspectos esgrimidos da lexislación vixente. Por elo, propoñemos unha avaliación:

- consecuente cos fins e obxectivos do sistema educativo,
- que se estenda ao sistema (programación-proceso, educativo-profesor-medios e métodos) e ao alumnado,
- que se realice de forma continua e non circunstancial.
- que nos proporcione información continua, obxectiva e suficiente para regular o proceso educativo,
- na que interveñan os axentes externos e internos ao propio proceso: administración (criterios de avaliación), profesor e alumnado.

#### **¿Que imos avaliar?**

- 1.- Ao alumnado: conceptos, procedementos e actitudes
- 2.- Ao proceso: consecución dos obxectivos, desenvolvemento dos contidos, desenvolvemento das tarefas, utilización de estratexias, etc....
- 3.- Ao profesor: características, comportamentos, aptitudes..

## INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

### Ao alumnado

- Antes: a través da observación e o coñecemento do pasado académico e as súas experiencias na actividade física. Confección da ficha inicial do alumno.

- Durante:

- a través de exames teóricos
- a través de actividades tipo traballos.
- mediante os criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe dos contidos nas unidades didácticas (baseados en actividades de ensinanza/aprendizaxe).
- a través da observación día a día reflectida no caderno do profesor, no que se recollerán a valoración das actitudes.

- Despois: avaliación final ou sumativa que ten en conta toda a información recollida antes e durante o proceso: utilizaranse catro notas de 0 a 10 e farase unha media:

- traballo escrito
- probas prácticas
- traballos (obrigatorios e voluntarios)
- participación e actitudes diarias

Para facer media das notas deberán chegar como mínimo a un tres en cada unha delas.

### Ao proceso

#### Durante:

- a través do caderno do profesor no que se recolle información acerca do cumprimento dos obxectivos
- a través dos alumnos:
- a observación realizada por alumnos lesionados/exentos.

#### Despois:

- valoración da información obtida a través dos instrumentos anteriores.
- valoración da consecución dos obxectivos xerais ao final do ciclo.

### Ao Profesor

Durante: De forma subxectiva: diario persoal do profesor.

Despois: Valoración da información obtida cos instrumentos anteriores.

### Retroalimentación

Toda a información obtida neste proceso de avaliación será rexistrada e analizada co fin de emitir xuízos de cara á toma de decisións con respecto a:

- Cualificación final do alumno.
- Consecución dos obxectivos marcados.
- Modificación de aspectos do proceso de EA: contidos, obxectivos, medios, materiais...
- Modificación na intervención do profesor: comportamentos, renovación de coñecementos, utilización de estratexias de ensinanza/aprendizaxe...

Recolleranse ditas reflexións na Memoria Final realizada no mes de xuño.

## AVALIACIÓN INTERNA DA PROGRAMACIÓN.

### RESPECTO A CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CALIFICACIÓN

INDICADORES	SI	NON	OBSERVACIONES
1. A programación recolle os criterios de avaliación de forma clara e sinxela			
2. O alumnado ten acceso aos criterios de avaliación/cualificación.			
3. As familias, teñen acceso aos criterios de avaliación/cualificación.			
4. Avalíanse os coñecementos previos.			
5. Vai dirixida aos diferentes tipos de contido.			
6. Valóranse os contidos actitudinais e procedementais.			
7. Avalíanse as competencias.			
8. Valórase o traballo que desenvolve na casa.			
9. Valórase o traballo que desenvolve o alumno na aula.			
10. Avaliase o proceso de aprendizaxe de maneira directa e a través dos cadernos (materiais)de traballo do alumnado.			
11. As probas contemplan diferentes niveis de dificultade			
12. Analízanse os resultados do grupo de alumnos.			
13. Establécense os procedementos de recuperación por avaliación.			
14. As sesións de avaliación son suficientes e eficaces.			
15. Avaliase periodicamente a programación.			
16. Avaliase a propia práctica docente.			
17. A avaliación é continua.			
18.Os resultados das avaliacións úsanse para adecuar a programación			
20. A programación contempla mecanismos propios de avaliación interna			

### RESPECTO Á METODOLOXÍA.

INDICADORES	SI	NON	OBSERVACIONES
1.Prevese unha metodoloxía activa e participativa do alumnado			
Participa nunha selección de actividades:			
-Expoñendo traballo ao grupo			
-Realizando proxectos			
-Realizando traballos en grupo			
-Mediante actividades por descubrimento guiado			
-Outras: propostas...			
2. A actuación do profesor ten un enfoque interdisciplinar			
3. Os diferentes tipos de actividades baséanse en aprendizaxes significativas e funcionais.			
4. A distribución da aula facilita o traballo autónomo.			



5. A distribución da aula modifícase en función das actividades.			
6. Prevese o uso doutros espazos			
-Biblioteca			
-Salas de informática			
-Laboratorios			
-Espazos fose do centro			
-Outros:			
7. Recursos previstos			
-Recursos propios da materia			
-Materiais elaborados polo departamento			
-Medios audiovisuais			
-Medios informáticos			
-Libro de texto			
-Actividades extraescolares e complementarias			
-Libros de consulta			
-Libros de lectura			
8. Póñense en práctica técnicas de estudo: subliñado, esquema, mapas			
9. Favorécese a lectura e a comprensión lectora.			
10. Contéplase o seguimento individualizado do alumno a través de...			
A gradación dos contidos de aprendizaxe			
A distribución de forma flexible dos tempos das sesións.			
A utilización de actividades de reforzo			
A utilización de actividades de ampliación			

Para ter constancia dos logros da nosa programación, e reflectir todo o recollido nos anteriores instrumentos, faremos constar no libro de actas das reunións de departamento, todos aqueles problemas que puideran xurdir, así como o grado de consecución dos obxectivos e o grado de execución dos contidos.

### **PROCEDEMENTOS PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL**

A avaliación inicial ou diagnóstica permite adecuar a aprendizaxe as posibilidades do alumnado, mediante a observación e interpretación de coñecementos, actitudes e capacidades. Ten o seu momento idóneo ao comezo dunha unidade didáctica, dun período educativo ou dun proceso formativo. O referente da avaliación tratará de ser criterial (respecto ao nivel de habilidade do alumnado).

Esta avaliación realizarase a través da observación directa, do coñecemento do pasado académico e as súas experiencias na actividade física. Aproveitarase a ficha inicial do alumnado feita nas clases de Educación Física, na que se toman datos antropométricos e condicionais e aqueles referentes a posibles enfermidades, patoloxías, discapacidades ou problemas para a práctica

deportiva.

## CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN: PONDERACIÓN CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES

### Indicadores de logro

Utilizaremos como indicadores de logro para decidir a avaliación positiva do alumnado na materia de Preparación de probas físicas reguladas ós seguintes:

- Presentar de maneira aceptable todos os traballos, encargados ao longo do curso. Máximo de tres traballos por avaliación.
- Asistir as clases coa vestimenta adecuada.
- Participar nas actividades realizadas nas sesións e alcanzar unha progresión individual suficiente.
- Amosar un coñecemento dos conceptos básicos transmitidos ao longo do curso e sinalados no apartado de contidos da presente programación. Mínimo dun 3 nos exames teóricos.

### Proba extraordinaria

• O alumnado que non cumpra algún destes requisitos terá que repetir na proba extraordinaria todas as probas individuais realizadas (exames prácticos) para a valoración dos procedementos e realizar un exame teórico sobre os contidos conceptuais impartidos, cunha valoración cuantitativa de 50% o primeiro e 50% o segundo. A nota mínima en cada un dos apartados será dun 3. Así mesmo deberán entregar os traballos non realizados ou realizados incorrectamente.

A nota final da avaliación será a media dos apartados á avaliar

### Ponderación dos criterios e estándares de aprendizaxe

BACHARELATO	CRITERIOS E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	
COMPETENCIAS	CRITERIOS	INDICADORES
CAA CCSC CSIEE	1.- Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico deportivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento.	1.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación. 1.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. 1.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.
CAA CCSC CSIEE	2.- Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de	2.1 Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. 2.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada,

	información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	para a súa discusión ou a súa difusión.
CAA CCSC CSIEE	3.- Mellorar os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara as probas, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.	3.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. 3.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. 3.3 Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. 3.4 Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades
CAA CCSC CSIEE CD	4.- Planificar, elaborar e poñer en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora da condición física, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.	4.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. 4.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora. 4.3 Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. 4.4 Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. 4.5 Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de

		actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.
--	--	---

A CUALIFICACIÓN establecerase en función da consecución dos criterios de avaliación para cada curso en cada trimestre, quedando resumidos da seguinte maneira:

<b>1º e 2º BACHARELATO</b>				
<b>CRITERIOS DE AVAL</b>	<b>1ª AVAL.</b>	<b>2ª AVAL.</b>	<b>3ª AVAL.</b>	<b>XUÑO</b>
Criterio 1	20%	20%	20%	20%
Criterio 2.	20%	20%	20%	20%
Criterio 3.	35%	35%	35%	35%
Criterio 4.	25%	25%	25%	25%
	100 %	100 %	100 %	100 %

### **CUALIFICACIÓN FINAL DA MATERIA**

A) O alumnado que aprrobe todas as avaliacións obterá a media aritmética obtida da suma das tres avaliacións.

B) O alumnado con unha ou dúas avaliacións suspensas que presentou as actividades de recuperación correctamente:

- Obterá a súa nota da media aritmética de cada avaliación, sendo o cinco a nota da avaliación suspensa. Dita nota poderase subir no caso que a súa actitude cara a materia sexa moi positiva e participativa pero nunca será superior a un seis.

C) O alumnado que teñan dúas ou máis avaliacións suspensas cuxa actitude cara á materia sexa negativa:

- Terán a cualificación de Insuficiente na convocatoria de Xuño.

### **Procedemento de seguimento, avaliación e cualificación do alumnado con materias pendentes**

Segundo a Orde do 21 de decembro de 2007 pola que se regula a avaliación na educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia, modificada pola Orde do 23 de xuño de 2008:

*O alumnado que promocióne de curso sen ter superado todas as materias seguirá un programa de reforzo destinado a recuperar as aprendizaxes non adquiridas e deberá superar a avaliación correspondente ao devandito programa. A avaliación do programa de reforzo será tida en conta*

*para os efectos de cualificación das materias non superadas. Correspóndelles aos departamentos didácticos a organización destes programas. Cada profesor ou profesora desenvolverao no curso no que imparte docencia. Os centros educativos organizarán os procesos de avaliación da recuperación das materias pendentes.*

*O alumnado que non promocioe permanecerá un ano máis no mesmo curso. Esta repetición irá acompañada dun plan de recuperación das aprendizaxes non adquiridas co fin de favorecer a adquisición das competencias básicas.*

Polo tanto, dende o departamento, levaranse a cabo as seguintes actividades:

• **ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO/REFORZO:**

Fixaranse citas con certa periodicidade e de acordo co alumnado en cuestión para tratar os temas máis importantes e revisar a confección dos traballos propostos. Da mesma forma practicarán aquelas actividades que consideremos teñen peor nivel e necesitan reforzar.

• **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:**

- Presentación dos traballos pendentes do ano anterior
- Participación activa e proveitosa nas actividades propias do curso actual.

• **ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN:**

- Contestación a preguntas sobre conceptos vistos no curso anterior. Exame teórico (MAIO)
- Execución de probas prácticas, segundo os contidos procedimentais vistos o curso anterior e repasados nas actividades de seguimento e recuperación.

Tanto o programa de reforzo, como o programa de recuperación, organizaranse para cada estudante tendo en conta as dificultades de aprendizaxe que motivaron a non superación da materia en relación cos mínimos establecidos na programación docente da mesma. Para a avaliación da materia terase en conta os progresos que o alumno/a realice nas actividades de reforzo de recuperación, así como a súa evolución na materia.

Os criterios de cualificación serán os mesmos que os especificados para cada curso nos seus mínimos e porcentaxes cando proceda.

O alumnado que non supere a materia con estas probas, poderá acudir a convocatoria extraordinaria cun exame práctico e outro teórico cunha valoración cuantitativa de 50% o primeiro e 50% o segundo.

O alumnado que promocioe ao seguinte curso ca **materia de Preparación de probas físicas reguladas pendente**, deberán realizar actividades de seguimento, recuperación e avaliación ao longo do seguinte curso consistentes en:

• Actividades de seguimento:

Periodicamente, quedaremos cos alumno/as no transcurso dun recreo, para tratar os temas máis importantes e revisar a confección dos traballos propostos. Da mesma forma practicarán aquelas actividades que consideremos teñen peor nivel e necesitan reforzar.

• Actividades de recuperación:

- Presentación dos traballos pendentes do ano anterior
- Práctica de actividades realizadas no ano anterior
- Actividades de avaliación:
  - Contestación a preguntas sobre conceptos vistos no curso anterior. Exame teórico.
  - Execución de probas prácticas, segundo os contidos procedimentais vistos o curso anterior e repasados nas actividades de seguimento e recuperación.

Os criterios de cualificación serán os mesmos que os especificados nos seus mínimos e porcentaxes cando proceda.

## **Medidas de atención á diversidade**

A avaliación inicial será o punto de referencia para a toma de decisións relativas ao desenvolvemento do currículo, así como para adoptar aquelas medidas de apoio, reforzo e recuperación que se consideren oportunas para cada alumna ou alumno. Será de grande importancia a coordinación de todo o profesorado que imparta docencia en cada grupo co fin de tomar medidas conxuntas que faciliten o progreso do alumnado.

Esta nova materia ten un carácter optativo con unhas características moi específicas polo que, o alumnado que a escolle xa debe ter uns intereses e unhas condicións determinadas, acorde cos contidos. De calquera xeito, o departamento de Educación Física intenta garantir a atención á diversidade a través dun tratamento dos contidos no que se fomenta a valoración individual do alumnado, xa que se lles solicita que cada un traballe sempre en función das súas posibilidades e limitacións.

Entre os instrumentos que se utilizarán para atender a diversidade do alumnado están:

- A organización da sesión en grupos de nivel,
- O traballo personalizado que debe realizar o alumnado fora do horario escolar,
- Actividades de quecemento autoxestionadas polo propio alumno/a,
- A participación voluntaria en actividades máis complexas,
- O ensino recíproco,
- O traballo a partir do nivel inicial en test de condición física,
- A ensinanza de exercicios de forma individual para o fortalecemento de determinados segmentos corporais con debilidade ou recuperación de lesións...

Todo aquel alumnado que puntualmente non poida participar na sesión práctica deberá tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite.
- Prestar atención a todos os contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión.
- Tomar nota do realizado para posteriormente plasmalo nunha ficha diaria.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lle encomende o docente.

Existe a posibilidade de que os alumnos que teñan unha prescrición médica de determinados exercicios os poidan realizar nas sesións prácticas.

Dunha maneira máis concreta especificamos os **mínimos esixibles** para aquel alumnado que **necesite reforzo educativo ou medidas de atención á diversidade por diferentes causas**, no hipotético caso de que elixa esta materia:

- Dificultades de aprendizaxe:

- De tipo motor ou procedimental; o mínimo esixible será unha actitude participativa na clase que mostre afán de superación a pesar dos múltiples problemas (motores, sensoriais ou psicolóxicos) que supón a tarefa. A non consecución das tarefas ou actividades non levará unha avaliación negativa si a actitude é a adecuada.
- Dificultades conceptuais; neste caso o grao de esixencia diminúe centrándose naqueles aspectos básicos e elementais que son necesarios na nosa materia con respecto a cada nivel. A elaboración de resúmenes destes conceptos e as respostas correctas as preguntas previamente sinaladas serán suficientes para superalos.
- Dificultades actitudinais; o mínimo esixible será o respecto das persoas, materiais e instalacións.

- Alumnado que modifica a súas actividades en función da prescripción médica correspondente:

Só naqueles casos nos que a exención médica é total, quedarían exentos/as da práctica e realizarían a parte teórica e actividades de axuda e colaboración en clase; colocar material, anotacións, etc. Nestes casos terase en conta a súa participación noutros aspectos da clase e os coñecementos teóricos.

Para as exencións parciais, requírese unha práctica de actividade física alternativa en consonancia cos requirimentos médicos prescritos, a participación e actitude en clase e os coñecementos teóricos correspondentes.

- Persoas desmotivadas e de baixo interese pola materia:

Exporanse posibles actividades alternativas que permitan a consecución dos obxectivos tanto na práctica coma na teoría. Preténdese encontrar puntos intermedios entre o que se considera necesario aprender e os intereses e motivacións do alumnado. Baséase en que o alumnado propón unha serie de actividades que poidan substituír ás que se ofertan na clase. De entre elas o profesor selecciona algunhas para que elixan aquelas polas que o alumnado pode mostrar maior interese ou motivación. Actividades que sen estar recollidas na programación poden ser adaptadas para que cumpran parte dos obxectivos.

## **Contidos transversais**

O Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da ESO e do Bacharelato sinala:

### *Artigo 4. Elementos transversais*

*1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e da comunicación, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional traballaranse en todas as materias, sen prexuízo do seu tratamento específico nalgunhas das materias de cada etapa.*

A parte diso, dende a materia de Preparación de probas físicas reguladas trataranse os seguintes contidos transversais:

## EDUCACIÓN PARA A PAZ

Un dos contidos actitudinais no desenvolvemento curricular da área de Preparación de probas físicas reguladas é o da aceptación e o respecto da propia realidade (corporal y funcional), das diferencias cos demais (de capacidade, de eficiencia motriz e morfoloxía) e das normas e resultados.

## EDUCACIÓN PARA O CONSUMIDOR

É un contido que desde a nosa área abrangue o relacionado cos aspectos sociais e económicos que rodean a actividade deportiva e o deporte na actualidade.

## EDUCACIÓN PARA A SAÚDE

En todos os bloques de contidos aparecerá este contido transversal xa que constitúe un nexo común a toda a actividade física. Tratarémolo con máis especificidade relacionándoo coa condición física, e tratando aspectos como a alimentación, a hixiene, e o consumo de sustancias prexudiciais para a saúde.

## EDUCACIÓN PARA A CONSERVACIÓN DO MEDIO AMBIENTE

O coñecemento do medio e a súa vulnerabilidade, as técnicas adecuadas para “utilizalo” e as normas para a súa conservación, impartiranse ao tratar estes temas. De igual maneira, aparecen aspectos da educación medioambiental a medida que se desenvolven contidos deportivos e de condición física en canto á utilización do entorno escolar, á manipulación do equipamento e o cumprimento das normas de seguridade e prevención de accidentes.

## EDUCACIÓN VIAL

Aparecerá con aqueles contidos como son as actividades no exterior, nos que o alumnado debe desenvolverse por un medio determinado, respectando unhas normas básicas de seguridade.

## EDUCACIÓN PARA A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES ENTRE AMBOS SEXOS

Constitúe tamén un contido presente en todo momento nas sesións e sobre o cal o docente intentará incidir a través do control daquelas variables que máis inciden na transmisión dun currículo oculto sexista: comunicación oral, tipo de contidos a traballar, comportamentos valorados, exemplificacións con alumnos/as, demostracións... Con todo elo intentaremos que os estereotipos sexistas presentes na sociedade e con elo, na educación, non sexan reforzados nesta materia. Para elo, non buscamos unha situación de igualdade de comportamentos entre ambos sexos, senón valorar as características de cadanseu na súa xusta medida. Isto supón un intento de integración dos valores masculinos e femininos, no cal ambos sexos deben compartir diferentes actividades, posibilitando así que poidan destacar todos e todas.



## **Tratamento do fomento da lectura. Plan Lector.**

Dende o departamento de Educación Física e en concreto na materia de Preparación de probas físicas reguladas, a actividade lectora non é moi habitual durante o desenvolvemento das sesións, posto que é unha materia eminentemente práctica e procedimental, se ben consideramos que podemos axudar dunha maneira positiva á consecución dun plan lector no centro, propoñendo as seguintes actividades para levalo a cabo:

- Realización de traballos escritos nos que teñan que consultar e ler libros da nosa biblioteca (contamos con material bibliográfico adecuado) ou facer buscas en internet.
- Propostas de traballos de busca de información actual tanto en medios físicos coma virtuais.
- Recomendación de lecturas.

Dende este departamento fomentaremos entre o alumnado, na medida das nosas posibilidades, o gusto pola lectura como fonte de información, entretemento e enriquecemento persoal, desenvolvendo adecuadas prácticas lectoras e de manexo crítico dos diversos temas e mensaxes que recibamos ou queiramos transmitir.

## **Tratamento do fomento das TIC.**

Dentro da área de Preparación de probas físicas reguladas, tentaremos contribuír ao desenvolvemento e fomento das TIC a través das seguintes actividades de clase:

- Presentación de traballos feitos a ordenador, cunha presentación adecuada, seguindo unhas pautas predeterminadas coma: encabezados, títulos, pé de páxina, tipo de letra, táboas,... Traballaremos sobre todo con procesadores de texto e bases de datos, tanto de software libre coma privativo.
- Realización de traballos en grupo nos que usemos gravacións auditivas e visuais, empregando a cámara de vídeo e montaxes de fotografías
- Consulta de páxinas web de contidos tratados nas clases de Educación Física.
- Utilización da Aula Virtual para a proposta de traballos obrigatorios ou voluntarios e como fonte de información teórica para os exames.

## **Actividades Complementarias e Extraescolares.**

Inclúense dentro da programación didáctica a realización das seguintes actividades, estando sempre pendentes da posibilidade de levalas a cabo:

- Saídas ao entorno próximo do centro para desenvolver actividades propias das unidades didácticas.
- 1º BACH: actividades de deportes de aventura, rotas de sendeirismo.
- Semana de esquí: aberta ó alumnado do 2º ciclo da ESO, 1º BACH.

## **Información ao alumnado.**

Para que todo o alumnado estea informado correctamente da programación que facemos do curso, empregamos os seguintes métodos:

- Ao principio de curso, na sesión de presentación, informamos das unidades didácticas que se van a realizar, tanto dos obxectivos, contidos e criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe, como dos procedementos e instrumentos de avaliación.
- Expoñemos, no taboleiro do Ximnasio, os puntos máis importantes da programación para que o alumnado poda consultalo en calquera momento.
- Expoñeremos a programación na páxina web do centro.

Esta programación da área de Preparación de probas físicas reguladas foi realizada polos membros do Departamento de Educación Física,

En Noia a 25 de setembro de 2019.

Francisco Javier González García

Alberto Albán Salgado