

I. E. S. CANIDO FERROL
DPTO. EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
ESO - BACHALERATO
2022-2023

- 1) Introducción e contextualización.
- 2) Obxectivos xerais de etapa ESO.
- 3) Contidos e Criterios de Avaliación segundo o Real Decreto 1631/2006, de 29 de decembro, polo que se establecen os ensinos mínimos correspondentes á Educación Secundaria Obrigatoria.
- 4) **Primeiro de ESO LOMLOE:** Obxectivos Etapa, Contidos, Criterios de avaliación, Estándares, Mínimos esixibles, Instrumentos de avaliación, Procedementos de avaliación e Criterios de cualificación.
Segundo de ESO LOMCE: Obxectivos Etapa, Contidos, Criterios de avaliación, Mínimos esixibles, Instrumentos de avaliación, Procedementos de avaliación e Criterios de cualificación.
Terceiro de ESO LOMLOE: Obxectivos Etapa, Contidos, Criterios de avaliación, Estándares, Mínimos esixibles, Instrumentos de avaliación, Procedementos de avaliación e Criterios de cualificación.
Cuarto de ESO LOMCE: Obxectivos Etapa, Contidos, Criterios de avaliación, Mínimos esixibles, Instrumentos de avaliación, Procedementos de avaliación e Criterios de cualificación.

5) Bacharelato LOMLOE

Primeiro de Bacharelato: Obxectivos, Contidos, Criterios de avaliación, Estándares, Mínimos esixibles, Instrumentos de avaliación, Procedementos de avaliación e Criterios de cualificación.

- 6) Orientacións Didácticas e metodolóxicas ESO e Bacharelato.
- 7) Condutas que supoñen negativos.
- 8) Procedemento para acreditar coñecementos previos en Bacharelato.
- 9) Proxecto de Sección Bilingüe en Educación Física.
- 10) Plans de seguimento das materias pendentes na ESO e Bacharelato.
- 11) Procedemento para a cualificación das materias pendentes ou da nota final do curso se hai alumnado que asiste a programas de reforzo con atribución horaria na ESO.
- 12) Materiais e recursos didácticos incluídos os libros de texto.
- 13) Medidas de atención á diversidade.
- 14) Programación da educación en valores.
- 15) Accións de contribución ao proxecto lector.
- 16) Accións de contribución ao plan TIC.
- 17) Accións de contribución ao plan de convivencia
- 18) Actividades complementarias e extraescolares.
- 19) Avaliación de Setembro.
- 20) Procedementos para avaliar a propia programación.
- 21) Contribución das áreas e materias ao logro das competencias básicas na ESO.

INTRODUCCIÓN Á ÁREA E CONTEXTUALIZACIÓN

A Educación Física na etapa da educación secundaria obrigatoria dá continuidade ao traballo realizado na etapa anterior e aos retos clave que comezaron a abordarse nela, que pasan, entre outros, por conseguir que o alumnado consolide un estilo de vida activo, asente o coñecemento da propia corporalidade e o gozo das manifestacións culturais de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables ou afiance o desenvolvemento de todos os procesos de toma de decisións que interveñen na resolución de situacións motrices. Estes elementos contribúen a construír e a consolidar desde a materia da Educación Física unha competencia motriz que é fundamental para o desenvolvemento integral do alumnado, a cal posúe un forte carácter global e interdisciplinar, posto que o movemento é un elemento esencial e indisociable da aprendizaxe. As competencias establecidas na educación primaria sentan as bases do perfil de saída do en-sino básico que, xunto aos obxectivos xerais da educación secundaria obrigatoria, concretaron o marco de actuación para definir os obxectivos desta materia. Este currículo convértese no referente para seguir a darlle forma á nova Educación Física que se pretende desenvolver: máis competencial, actual e adaptada ás necesidades da cidadanía do século XXI. Os obxectivos da materia de Educación Física perseguen consolidar un estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado perpetuamente ao longo da súa vida a través da planificación autónoma e da autorregulación da súa práctica física e de todos os compoñentes que afecten a saúde. A motricidade desenvolverase no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas, con obxectivos variados e en contextos de certeza e incerteza. A resolución de situacións motrices en diferentes espazos permitiralle ao alumnado afrontar a práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva e comunicativa, creativa, catártica ou de interacción co medio urbano e natural. Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá ex-posto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos variados de práctica motriz. O alumnado tamén deberá recoñecer e valorar diferentes manifestacións da cultura motriz, como parte relevante do patrimonio cultural, expresivo e artístico, que poden converterse en obxecto de gozo e aprendizaxe. Este coñecemento deberá dirixirse a comprender, entre outros, o lugar que ocupa o deporte nas sociedades actuais, así como as súas implicacións no ámbito económico, político, social e da saúde, como máxima representación da cultura motriz na actualidade. Finalmente, continuarase insistindo na necesidade de convivir de maneira respectuosa co medio ambiente, desenvolvendo para iso actividades físico-deportivas en contextos variados e participando na súa organización desde formulacións baseadas na conservación e na sostibilidade. Para alcanzar estes obxectivos, o currículo da materia de Educación Física organízase ao redor de seis bloques que deberán desenvolverse en distintos contextos coa intención de xerar situacións de aprendizaxe variadas. Como consecuencia diso, as unidades didácticas ou os proxectos que se deseñen deberán evitar estar centrados exclusivamente nun único bloque, tratando de integrar criterios de avaliación e contidos con distintas procedencias. Para favorecer o proceso de concreción curricular, estes bloques non apuntan cara a prácticas ou manifestacións concretas, senón que recollen os aspectos básicos que cómpre desenvolver, deixando ao criterio do profesorado a forma na que se enfoquen os devanditos bloques. O primeiro bloque, «Vida activa e saudable», aborda os tres compoñentes da saúde—físico, mental e social— a través do desenvolvemento de relacións positivas en contextos de práctica físico-deportiva, atendendo ás recomendacións sobre actividade física saudable e utilitaria de organismos internacionais, nacionais e autonómicos, aproveitando o potencial dos recursos dixitais e rexeitando comportamentos antisociais, discriminatorios ou contrarios á saúde. Este bloque responde a un dos principais desafíos do perfil de saída: desenvolver hábitos de vida saudable a partir da comprensión do funcionamento do organismo e da reflexión crítica sobre os factores internos e externos que inciden nela, asumindo a responsabilidade persoal na promoción da saúde pública. O segundo bloque, «Organización e xestión da actividade física», aborda catro compoñentes diferenciados: a elección da práctica física, a preparación da práctica motriz, a planificación e a autorregulación de proxectos motores, ademais da xestión da seguridade antes, durante e despois da actividade física e deportiva. O terceiro bloque, «Resolución de problemas en

situacións motrices», aborda tres aspectos clave: a toma de decisións, o uso eficiente dos compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade e os procesos de creatividade motriz. Estes contidos deberán desenvolverse en contextos moi variados de práctica que, en calquera caso, responderán á lóxica interna da acción motriz desde a que se deseñaron os contidos: accións individuais, cooperativas, de oposición e de colaboración-oposición. O cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situacións motrices», céntrase en que o alumnado desenvolva os procesos dirixidos a regular a súa resposta emocional ante situacións derivadas da práctica de actividade física e deportiva, ademais de incidir sobre o desenvolvemento das habilidades sociais e o fomento das relacións inclusivas e construtivas entre quen participa neste tipo de contextos motrices. O quinto bloque, «Manifestacións da cultura motriz», abarca tres compoñentes: o coñecemento da cultura motriz tradicional, a cultura artístico-expresiva contemporánea e o deporte como manifestación cultural. Cabe destacar os xogos e deportes tradicionais galegos que, xunto cos bailes e danzas propios de Galicia, supoñen un importante elemento de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións interxeracionais. O sexto bloque, «Interacción eficiente e sostible coa contorna», incide na interacción co medio natural e urbano desde unha tripla vertente: o seu uso desde a motricidade, a súa conservación desde unha visión sostible e o seu carácter compartido desde unha perspectiva comunitaria da contorna.

Parte desta Programación (2º e 4º de ESO) está xustificada en base a criterios establecidos pola Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) e o DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia. Ademais ao atoparnos nun período de transición cara a nova lei OMLOE debemos mencionar as variacións que afectan aos cursos de 1º, 3º de ESO e 1º de Bacharelato

Tendo en conta a situación derivada polo COVID-19 e atendendo ao recollido, entre outras disposicións, na resolución conxunta das consellerías de educación, universidade e formación profesional e de sanidade que aproban as instrucións polas que se incorporan a declaración de actuacións coordinadas en materia de saúde pública aprobadas polo consejo interterritorial do sistema nacional de salud pública (d.o.g nº 174 bis do 28-08-2020) e a actualización das recomendacións sanitarias do comité clínico ao protocolo do 22 de xullo de adaptación ao contexto da covid 19 nos centros de ensino non universitario de Galicia para o curso 2020-2021, nesta programación se engade a metodoloxía de traballo que se seguirá no caso de ensino a distancia. Engádesse na programación o modo de proveer o dereito á educación ao alumnado que non poida seguir a ensinanza telemática. Tamén se incluírán os mecanismos que o profesorado do departamento adoptará para asegurar o seguimento continuo do curso polo alumnado. Polo tanto a presente programación, recolle tres supostos ou escenarios diferenciados, ensinanza presencial, semipresencial ou a distancia.

OBXECTIVOS LOMCE (2º e 4º de ESO)

A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas 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.

n) 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.

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

o) 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.

p) 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.

OBXECTIVOS LOMLOE

OBX1. Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida. •A adquisición deste obxectivo alcanzase a través do coñecemento, da experimentación e da participación positiva nunha variada gama de propostas físico-deportivas que lle proporcionará ao conxunto do alumnado un amplo repertorio de ferramentas coas que comezar a xestionar, planificar e autorregular a súa práctica motriz, así como outros elementos que condicionan a saúde. •Este obxectivo impregna aglobalidad da materia de Educación Física, de xeito que poderá abordarse desde a participación activa, a alimentación saudable, a educación postural, o coidado do corpo, o autoconceito, a autoestima, a imaxe percibida no campo da actividade física e o deporte ou a análise dos comportamentos antisociais e discriminatorios e os malos hábitos para a saúde que se producen en contextos cotiáns e/ou vinculados co deporte e coa práctica de actividade física, entre outros. •Existen distintas fórmulas e contextos de aplicación para materializar estas aprendizaxes, comezando pola planificación persoal da práctica motriz ou pola análise de diferentes aspectos para o mantemento dunha dieta saudable, pasando pola análise crítica de situacións que teñan que ver coa motricidade, ata os primeiros auxilios, a prevención de lesións ou a participación nunha ampla gama de propostas físico-deportivas que acheguen contexto a todo o anterior a través da transferencia á súa vida cotiá. •O bo uso da tecnoloxía debe ser aliada desde un punto de vista

transdisciplinar, especialmente neste obxectivo, na loita contra o sedentarismo e nas chamadas enfermidades hipocinéticas, ocasionadas en gran medida polo aumento do tempo de exposición ás pantallas.

OBX2. Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos. ■Este obxectivo implica tomar decisións axustadas ás circunstancias, definir metas, elaborar plans sinxelos, secuenciar accións, executar o planificado, analizar que ocorre durante o proceso, cambiar de estratexia se fose preciso e valorar finalmente o resultado. Con todo, é importante destacar que todo iso se debe producir no seo de prácticas motrices con diferentes lóxicas internas (individual, de cooperación, de oposición ou de colaboración-oposición), con obxectivos variados e en contextos de certeza e incerteza. ■Estes aspectos deberán desenvolverse en contextos de práctica moi variados. Entre eles, poderían destacarse os proxectos, as montaxes, os desafíos físicos cooperativos, a dramatización e, por suposto, os deportes. ■En relación con estes últimos, é posible atopar distintas manifestacións segundo as súas características, desde xogos deportivos de invasión con ou sen oposición regulada, ata xogos de rede e muro, pasando por deportes de campo e bate, de branco e diana, de loita ou de carácter individual. ■Para garantir unha oferta variada, ao termo da etapa, o alumnado terá que participar en polo menos unha manifestación deportiva de cada categoría. Cumprido este requisito, será posible repetir algunha categoría, pero daráselles prioridade na medida d'oposible e segundo as circunstancias concretas de cada centro ás manifestacións menos coñecidas polo alumnado ou que destaquen polo seu carácter mixto ou inclusivo ou que teñan presenza na súa contorna.

OBX3. Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos nos que se participa. Este obxectivo sitúase no punto de converxencia entre o persoal, o social e o ético. Desde ela pónense en xogo as capacidades volitivas ao servizo de metas persoais e/ou de equipo, especialmente en contextos que requiren de esforzo e perseveranza, activando a automotivación e a actitude positiva para afrontar retos, regulando a impulsividade, tolerando a frustración e perseverando ante as dificultades. Dentro do plano persoal, tamén supón a identificación das emocións e dos sentimentos que se viven no seo da práctica motriz, a expresión positiva destas e a súa xestión adecuada a prol de promover as emocións que favorezan unha situación de benestar fronte a outros sentimentos non desexados que se puidesen xerar. ■O plano colectivo implica poñer en xogo habilidades sociais para afrontar a interacción coas persoas coas que se convive na práctica motriz. Trátase de dialogar; debater; contrastar ideas; expresar propostas, pensamentos e emocións; escoitar activamente; poñerse de acordo para resolver situacións e actuar con asertividade. Como consecuencia diso, abarcaranse situacións de arbitraje e mediación contextualizadas nas prácticas deportivas que se practiquen. ■Preténdese tamén darlles visibilidade ás desigualdades, e é por iso polo que nesta etapa e a través deste obxectivo se fomentan modelos que contribúan a democratizar o uso dos espazos deportivos compartidos para axudar a superar barreiras vinculadas con estereotipos sociais e de xénero que puidesen persistir. ■Finalmente, persegue axudar a identificar e axerar unha actitude crítica fronte aos comportamentos incívicos que se poidan dar no deporte, desde a base ata a alta competición. A evolución lóxica deste obxectivo respecto da etapa anterior incide no desenvolvemento de hábitos autónomos relacionados con estes aspectos, coa resolución dialóxica dos conflitos e coa autorregulación das emocións que suscitan as prácticas físico-deportivas.

OBX4. Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, profundando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais.

Este obxectivo profunda no concepto da cultura motriz que o alumnado irá construíndo durante a etapa de primaria. Trátase de continuar consolidando a identidade propia a partir deste coñecemento, anteriormente vivenciado dunha forma práctica e, a partir de agora, nesta nova etapa, ademais, de maneira intencionalmente contextualizada, comprensiva e funcional, encadrada nun mundo multicultural para comprender globalmente cada manifestación no seu contexto (historia, intereses económicos, políticos ou sociais). ■Existen numerosas opcións para conseguir este obxectivo. A cultura motriz tradicional pode abordarse a través de xogos tradicionais

e populares, danzas propias do folclore tradicional, xogos multiculturais ou danzas do mundo, entre outros. Para abordar a cultura artístico expresiva contemporánea poden empregarse técnicas expresivas concretas, o teatro, representacións máis elaboradas ou actividades rítmico-musicais con carácter expresivo. Ademais, nesta etapa, estes contidos poden enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emocións ou coeducación ás representacións.

OBX5. Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.

A adopción de hábitos respectuosos co medio ambiente debe consolidarse nesta etapa, continuando co desenvolvemento de accións destinadas a mellorar o mundo desde o local, para contribuír á sostibilidade a escala global. Con todo, o grao de madurez que alcanzará o alumnado ao longo desta etapa permitiralle ir un paso máis alá, participando na organización de actividades en distintos contextos, xa sexan naturais ou urbanos, que ademais de respectar o medioambiente e os seres vivos que nel habitan, tratarán de melloralo. Este enfoque de responsabilidade ecolóxica e social, que considera o medio como un ben comunitario, podería dar lugar á organización de eventos e actividades físico-deportivas, na liña de formulacións como aprendizaxe-servizo. Deste xeito, no que respecta ás contornas urbanas, pódense aproveitar os espazos ou as instalacións próximas aos centros docentes xa que ofrecen múltiples posibilidades de práctica. O mesmo ocorre no relativo ao medio natural, segundo a localización do centro, a súa contorna e a dispoñibilidade de acceso que teñan as distintas localizacións naturais, tanto terrestres coma acuáticas, é posible atopar unha variada gama de contextos de aplicación, afrontados desde un enfoque sostible, no que tamén se inclúen as actividades complementarias e extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CONTIDOS
PRIMEIRO DE ENSINANZA SECUNDARIA OBRIGATORIA

1º de ESO: LOMLOE, programación recollida a través da aplicación PROENS.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Participación	20%	Traballo activo nas sesións de EF
Procedementos	50%	Probos obxectivos prácticos
Conceptos	30%	Traballos/ Fichas / Exames escritos ou orais.

CRITERIOS e PROCEDEMENTO DA CUALIFICACIÓN

O comezo de curso os alumnos realizarán unha avaliación inicial que constará dun circuío de axilidade. En relación ós contidos teóricos, realizarán un test de coñecementos básicos comúns ás distintas unidades didácticas, recollendo como mínimo preguntas sobre o sistema muscular, óseo e condición física. **O número mínimo de probas por avaliación son dúas.** A nota de cada avaliación dividirase en tres partes; **teórica, práctica e participación**; coas seguintes porcentaxes:

- a) Parte teórica valerá un 30% do total da área. Exame Teórico. Mínimo para facer media 1,5 puntos no exame.
- b) Parte práctica suporá un 50% do total. Mínimo para facer media 2.5 pts.
- c) Parte Participación: será de 20%. Descontarase 0.20 puntos por cada negativo acumulado. Máximo cinco negativos. Mínimo para facer media 1 punto. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra.

A nota de xuño (avaliación ordinaria) será a media obtida entre as notas das tres avaliacións. O alumnado que suspenda algunha avaliación terá opción de recuperación nun exame no mes de xuño. Neste exame o alumnado poderá examinarse de contidos teórico-prácticos non superados nas anteriores avaliacións. En calquera caso, e a criterio do profesorado, poderá facer exames de recuperación en calquera momento do curso co ánimo de facilitar a progresión do alumnado, sempre que o considere oportuno. **O aprobado, en calquera caso, será un 5 (cinco).**

SEGUNDO DE ENSINANZA SECUNDARIA OBRIGATORIA

Tendo en conta o DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia:

Atendendo ao recollido no mencionado decreto facemos a seguinte proposta de desenvolvemento contemplando por un lado a proposta recollida no propio decreto e despois a nosa proposta de temporalización de contidos, criterios, estándares e grado mínimo de consecución.

2º de ESO

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
§ b § m § g	§ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da	§ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	§ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	§ CSC § CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	actividade que se realice realizar. § B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.		§ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. § EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	§ CSC § CAA § CSC
§ m § n § a § b § c § d § l § g	§ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. § B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. § B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.	§ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	§ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. § 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. § EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	§ CSC § CSC § CSC
§ m § a § c § d § g § l § ñ	§ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas. § B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. § B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. § B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.	§ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	§ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade. § EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. § 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 § CSC § CSC
§ m § n § g	§ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. § B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	§ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando	§ 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. § EFB1.4.2. Describe e pon	§ CSIEE § CSC § CSIEE

	Educación Física. 2º de ESO			
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	§ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	
			§ 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
§ h § i § g § e § b § m § ñ § o	§ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. § B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	§ 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.	§ 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 viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	§ CAA § CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
§ n § m § b § g § l § d § ñ	§ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. § B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. § B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	§ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	§ 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
Bloque 3. Actividade física e saúde				
§ m § f § b § g	§ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-	§ B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control	§ EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades	§ CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. § B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. § B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. § B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. § B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. § B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.	da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. § EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde. § 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. § EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física. § EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para 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 ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	§ CMCCT § CMCCT § CMCCT § CMCCT § CMCCT § CMCCT § CSC
§ m § g § f § b	§ B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. § B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. § B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. § B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	§ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	§ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. § 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. § EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable,	§ CAA § CAA § CAA § CSIEE § CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
§ a § b § g § m	§ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motoras 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 contornos.	§ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	§ 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
§ a § b § d § g § m	§ B4.4. Execución de habilidades motoras técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. § B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	§ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	§ 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
			§ EFB4.2.2. Describe simplificada 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	§ CAA § CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	
			§ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resaltando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	§ CAA § CSIEE

TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS, CRITERIOS, ESTÁNDARES E GRADO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN 2º ESO

	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN
1ª AVA	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice.</p> <p>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p> <p>B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p> <p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p> <p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p> <p>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p> <p>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p> <p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. INDIACA.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. Habilidades Ximnásticas e ACROSPORT.</p> <p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p> <p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p> <p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p> <p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p> <p>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.</p> <p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p> <p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p> <p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>

B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.

B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.

B1.3. Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.

B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara a súa mellora.

B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.

B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.

B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.

B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. **Velocidade, Forza e Flexibilidade.**

B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.

B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.

B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.

B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais: **Velocidade. Badminton.**

B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.

B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. **Deportes Alternativos.**

B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.

B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.

B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.

B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

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.

B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.

B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.

B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.

B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.

B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.

B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.

B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.

B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.

B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.

B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.

B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.

B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.

B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.

B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.

B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.

B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.

B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.

B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. **Floorball.**

B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. **Palas.**

B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.

B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos: **Floorball.**

B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos: **Floorball.**

B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.

B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.

B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.

B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

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.

B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.

B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.

B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.

B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.

1a AVA	<p>§ EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>§ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>§ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p> <p>§ EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p> <p>§ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>§ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>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.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</p> <p>§ 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.</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 autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>§ 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.</p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>§ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>§ 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.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>§ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <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>§ EFB4.2.2. 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar e definir as partes da sesión de EF. • Preparar e dirixir un quecemento. • Coñecer instalacións e espazos do seu contorno para a práctica de AF. • Coñecer e respectar medidas básicas de seguridade na práctica de AF. • Empregar, de xeito coherente, as tecnoloxías na exposición de fichas, traballos. • Análise crítica de hábitos perxudiciais para a saúde. • Indicar unha CFB implicada para cada deporte ou AF traballada. • Enumerar as adaptacións orgánicas básicas. • Conceptos básicos de Nutrición. • Coñece probas para avaliar as CFB. • Explicar e medir a FC en repouso e traballando. • Manterse en carreira 12 minutos. Medición da frecuencia cardíaca e cálculo de zona de traballo. • Coñece as características das AF saudables. • Coñece os métodos básicos de adestramento das CFB. • Obtén resultados nos test de CF, acorde coa súa idade. • Aplica nas sesións fundamentos de hixiene postural. • Relaciona a práctica de AF coa mellora da calidade de vida. • Execución técnica correcta, tendo en conta técnica e regulamentos específicos. • Describe basicamente os movementos implicados. • E capaz de enumerar as características do modelo técnico e autoavaliarse. • Prodúcese unha mellora na execución técnica. • Emprega fundamentos técnico-tácticos en distintas situacións. • Describe e emprega sistemas básicos defensa-ataque. • Fai unha análise crítica das decisións adoptadas tácticamente.
--------	---	---

<p>§ EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>§ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>§ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p> <p>§ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <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>EFB4.2.2. 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.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar as partes da sesión de EF. • Preparar e dirixir un quecemento. • Respectar a compañeiros, material e profesorado. • Coñecer e respectar medidas básicas de seguridade na práctica de AF. • Empregar, de xeito coherente, as tecnoloxías na exposición de fichas, traballos. • Mellora a súa condición física. • Coñecer a postura correcta en distintas situacións e enumerar os efectos dunha mala postura. • Relaciona AF e saúde. • Factores determinantes da velocidade, e relevos. Tipos de técnicas. • Golpes básicos do voleibol e execución técnica en situación real de xogo. • Cubrir Ficha de autoavaliación. • Describe e executa modelos técnicos. • Coñece e aplica fundamentos técnicos e tácticos en situación real. • Executa sistemas defensa-ataque. • Exercicios de flexibilidade para cada músculo superficial. • Analizar o resultado.
--	--

3a AVA	<p>§ EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>§ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>§ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p> <p>§ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade de física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <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>EFB4.1.5. 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.</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>EFB4.2.2. 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.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enumerar as partes da sesión de EF. • Preparar e dirixir un quecemento. • Respectar a compañeiros, material e profesorado. • Coñecer e respectar medidas básicas de seguridade na práctica de AF. • Empregar, de xeito coherente, as tecnoloxías na exposición de fichas, traballos. • Improvisar tentando comunicar emocións. • Deseña e executa bailes e danzas sinxelas. • Mellora a súa condición física. • Coñecer a postura correcta en distintas situacións e enumerar os efectos dunha mala postura. • Relaciona AF e saúde. • Cubrir Ficha de autoavaliación. • Describe e executa modelos técnicos. • Coñece e aplica fundamentos técnicos e tácticos en situación real. • Executa sistemas defensa-ataque. • Bádminton e Floorball: Regulamento. Elementos técnicos básicos, pase, bote e tiro a portería. Execución dun circuito técnico. • Ser capaces de orientarse en base a pistas e realizar un croquis do entorno próximo para chegar a un punto.
---------------	--	---

INSTRUMENTOS, PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Participación	20%	Participación activa nas sesións de EF	
Procedementos	50%	Probas obxectivas prácticas	
Conceptos	30%	Exames escritos ou orais, fichas.	

CRITERIOS e PROCEDIMENTO DA CUALIFICACIÓN

O comezo de curso os alumnos realizarán unha avaliación inicial que constará dun circuío de axilidade. En relación ós contidos teóricos, realizarán un test de coñecementos básicos comúns ás distintas unidades didácticas, recollendo como mínimo preguntas sobre o sistema muscular, óseo e condición física. O número mínimo de probas por avaliación son dúas. A nota de cada avaliación dividirase en tres partes, **teórica, práctica e participación**, coas seguintes porcentaxes:

- Parte teórica valerá un 30% do total da área. Exame teórico. Mínimo para facer media 1,5 punto.
- Parte práctica suporá un 50% do total. Mínimo para facer media 2.5 pts.
- Parte Participación: será de 20%. Descontarase 0.20 puntos por cada negativo acumulado. Máximo cinco negativos. Máis de cinco negativos implicará suspenso automático da avaliación. Mínimo para facer media 1 punto. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra.

A nota de xuño (avaliación ordinaria) será a media obtida entre as notas das tres avaliacións. O alumnado que suspenda algunha avaliación terá opción de recuperación nun exame no mes de xuño. Neste exame o alumnado poderá examinarse de contidos teórico-prácticos non superados nas anteriores avaliacións. En calquera caso, e a criterio do profesorado, poderá facer exames de recuperación en calquera momento do curso co ánimo de facilitar a progresión do alumnado, sempre que o considere oportuno. **O aprobado, en calquera caso, será un 5 (cinco).**

TERCEIRO DE ENSINANZA SECUNDARIA OBRIGATORIA- LOMLOE

Programación de 3º da ESO recollida na aplicación web PROENS

INSTRUMENTOS, PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN 3º ESO

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Participación	20%	Participación activa nas sesións de EF	
Procedementos	50%	Probas obxectivas prácticas	
Conceptos	30%	Exames escritos ou orais.	

CRITERIOS e PROCEDEMENTO DA CUALIFICACIÓN

O comezo de curso os alumnos realizarán unha avaliación inicial que constará dun circuío de axilidade. En relación ós contidos teóricos, realizarán un test de coñecementos básicos comúns ás distintas unidades didácticas, recollendo como mínimo preguntas sobre o sistema muscular, óseo e condición física. O número mínimo de probas por avaliación son dúas.

A nota de cada avaliación dividirase en tres partes; teórica, práctica e participación; coas seguintes porcentaxes:

- Parte teórica valerá un 30% do total da área. Exame teórico. Mínimo para facer media 1.5 puntos.
- Parte práctica suporá un 50% do total. Mínimo para facer media 2.5 pts.
- Parte participación: será de 20%. Descontarase 0.20 puntos por cada negativo acumulado. Máximo cinco negativos. Mínimo para facer media 1 punto. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra.

A nota de xuño (avaliación ordinaria) será a media obtida entre as notas das tres avaliacións. O alumnado que suspenda algunha avaliación terá opción de recuperación nun exame no mes de xuño. Neste exame o alumnado poderá examinarse de contidos teórico-prácticos non superados nas anteriores avaliacións. En calquera caso, e a criterio do profesorado, poderá facer exames de recuperación en calquera momento do curso co ánimo de facilitar a progresión do alumnado, sempre que o considere oportuno. **O aprobado, en calquera caso, será un 5 (cinco).**

CUARTO DE ENSEÑANZA OBRIGATORIA

Atendendo ao recollido no 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, presenta os seguintes obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e relación coas competencias.

4º de ESO

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
§ b § g § m	§ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. § B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	§ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	§ EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	§ 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
§ a § b § c § d § g § m	§ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	§ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	§ 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 coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	§ CSC
			§ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	§ CSC
§ a § b § c § d § e § g § m § ñ	§ 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.	§ 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.	§ 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	§ CSC § CCEC

	Educación Física. 4º de ESO			
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<p>cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</p> <p>§ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	§ CSC
§ a § b § g § m	<p>§ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <p>§ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p> <p>§ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>§ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p>	§ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	<p>§ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p> <p>§ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>§ 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.</p>	§ CSIEE
§ a § b § c § d § g § m	<p>§ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>§ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>§ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>§ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p>	§ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	<p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p>	§ CSC
§ 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.	<p>§ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>§ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>§ EFB1.6.3. Comunica e</p>	§ CD § CCL
			§ EFB1.6.3. Comunica e	§ CD

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	§ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
§ b § d § g § l § m § n § ñ	§ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	§ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	§ EFB2.1.1. 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 na desinhibición.	§ CCEC
			§ 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.	§ CCEC
			§ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	§ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
§ b § f § g § h § m	§ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. § B3.2. Actividade física e saúde. § B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. § B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	§ B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	§ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	§ CMCCT
			§ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	§ CMCCT
			§ 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.	§ CMCCT
			§ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	§ CMCCT
§ b § g	§ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia	§ B3.2. Mellorar ou manter os factores da	§ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades	§ CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
§ m	condición física e da predisposición a melloralala. § B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. § B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de 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.	condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	físicas na realización dos tipos de actividade física.	
			§ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	§ CMCCT
			§ 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.	§ CMCCT
			§ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	§ CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
§ 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 adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	§ 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.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	§ CAA § CSIEE
			§ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	§ CAA § CSIEE
§ a § b § c § d § g § m	§ 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.	§ 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.	§ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando 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	§ CAA § CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	§ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.		motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	
			§ 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 reconece 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
§ f § g § m	§ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. § B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. § B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.	§ 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.	§ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	§ CSC § CMCCT
			§ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	§ CSC § CMCCT
			§ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	§ CSC § CMCCT

TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES E MÍNIMOS. 4º ESO.

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN
----------	-------------------------

§ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.

§ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.

§ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.

§ 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.

§ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.

§ B1.6. Protocolos básicos de **primeiros auxilios**.

§ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.

§ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.

§ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

§ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.

§ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.

§ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.

§ 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.

§ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.

§ B3.2. Actividade física e saúde.

§ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.

§ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. **A Resistencia**.

B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

§ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. **Parkour**.

§ 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.

§ B4.3. Coñecemento e práctica de **xogos e de deportes tradicionais** de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.

§ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.

§ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.

§ 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.

§ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, 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.

§ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.

§ 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.

§ 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.

§ 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.

§ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.

§ 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.

§ 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.

§ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

§ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.

§ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.

§ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.

§ 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.

§ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade. **Habilidades Ximnásticas e Acrosport. Danzas e Bailes Tradicionais.**

§ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.

§ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.

§ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.

§ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. **A Forza.**

§ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de 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.

§ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica: **Voleibol II.**

§ 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: **Voleibol II e Floorball II.**

§ 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.

§ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, 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.

§ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.

§ 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.

§ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.

§ 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.

§ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas

§ 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.

§ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

§ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.

§ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.

§ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.

§ 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.

§ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.

§ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.

B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

§ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos

- a) § 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 e mal entendida.
- b) § B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, 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.
- c) § B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.
- § 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

	ESTÁNDARES APRENDIZAXE	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN
1ª AVALIACIÓN	<p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</p> <p>§ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</p> <p>§ 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.</p> <p>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.</p> <p>§ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</p> <p>§ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</p> <p>§ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p> <p>§ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p> <p>§ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p> <p>§ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>§ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>§ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p> <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> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p> <p>§ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</p> <p>§ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>§ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</p> <p>§ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p> <p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</p> <p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>	<p>Manterse en carreira 18 minutos sen facer paradas.</p> <p>Recoñece e analiza as características das fases de activación e volta á calma.</p> <p>Selecciona e leva a cabo exercicios para as fases inicial e final da sesión.</p> <p>E capaz de organizar e xestionar actividades grupais.</p> <p>Coñece as tres partes da sesión e describe as súas características. Realiza un quecemento ou volta a calma de maneira autónoma. Asume funcións nas actividades grupais.</p> <p>Respecta aos compañeiros, o material e as normas. Amosa actitudes de colaboración grupal.</p> <p>Coñece e ten en conta criterios de seguridade na práctica de AF. Coñece e identifica as lesións habituais na práctica de AF. Describe os protocolos de actuación ante lesións e accidentes. Emprega recursos tecnolóxicos para comunicar contidos.</p> <p>Relaciona alimentación e saúde. Comprende os efectos sobre a saúde de hábitos perxudiciais como o sedentarismo.</p> <p>Coñece riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>Coñece o grao de implicación das CFB nas AF.</p> <p>Autoavaliar a condición física. Coñece as características das prácticas saudables. Práctica activa nas sesións. Relacionar a práctica de AF coa mellora da calidade de vida.</p> <p>Coñece e emprega distintas solucións ante un mesmo problema motriz. Resolve con eficacia un circuito técnico de Parkour.</p> <p>Argumenta as decisións adoptadas ante problemas motrices.</p> <p>Aplica estratexias motrices a nivel individual e colectivo.</p> <p>Organiza e participa na xornada de Xogos Populares.</p> <p>Superación dun exame escrito sobre os contidos teóricos traballados e entrega de todos os traballos solicitados polo profesor (nas 3 avaliacións)</p>

§ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.

§ 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.

§ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

§ 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.

§ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.

§ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

§ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para aprofundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.

§ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.

§ EFB2.1.1. *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 na desinhibición.*

§ 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.*

§ EFB2.1.3. *Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.*

§ EFB3.1.2. *Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.*

EFB3.2.1. *Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.*

§ EFB3.2.2. *Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.*

§ 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.*

§ EFB3.2.4. *Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.*

EFB4.1.1. *Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.*

EFB4.1.2. *Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.*

EFB4.1.3. *Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.*

§ EFB4.2.1. *Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.*

§ EFB4.2.2. *Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.*

§ EFB4.2.3. *Aplica de xeito oportuno e eficaz 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.*

§ EFB4.2.4. *Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.*

§ EFB4.2.5. *Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.*

§ EFB4.2.6. *Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.*

- Recoñece e analiza as características das fases de activación e volta á calma.
- Selecciona e leva a cabo exercicios para as fases inicial e final da sesión.
- E capaz de organizar e xestionar actividades grupais.
- Respecta aos compañeiros, o material e as normas.
- Fai unha análise crítica dos comportamentos antideportivos.
- Emprega recursos tecnolóxicos para atopar información e comunicar contidos.
- Elaboración, colaboración e posta en práctica de composicións corporais de acrosport, danza e bailes tradicionais en grupo e en parellas.
- Autoavaliación da execución motriz.
- Relaciona e executa exercicios compensatorios para mellorar a postura corporal.
- Valora a implicación das CFB en cada exercicio proposto.
- Práctica activa, regular e autónoma de AF.
- Integra nun programa de AF o traballo das CFB.
- Valoración a través de test da súa condición física.
- Superación dun exame escrito sobre os contidos teóricos traballados e entrega de todos os traballos solicitados polo profesor (**nas 3 avaliacións**)
- Coñece e emprega distintas solucións ante un mesmo problema motriz.
- Argumenta as decisións adoptadas ante problemas motrices.
- Aplica estratexias motrices a nivel individual e colectivo.
- Entrega ficha glosario técnico-táctico voleibol.

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.

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.

EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

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.

EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.

EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

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.

EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.

EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.

EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.

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.

EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoa coa saúde.

EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.

EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.

EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.

§ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.

§ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.

§ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz 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.

§ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.

§ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.

§ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.

EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.

EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.

EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.

- Valorar a execución de compañeiros desde o respecto.
- Valora os beneficios da AF a nivel cultural e persoal.
- Valora criticamente os comportamentos antideportivos.
- Fundamenta os puntos de vista e achegas grupais.
- Valora a implicación das CFB en cada exercicio proposto.
- Práctica activa, regular e autónoma de AF.
- Integra nun programa de AF o traballo das CFB.
- Valoración a través de test da súa condición física.
- Coñece os efectos das actividades físicas no contorno.
- Establece relacións entre actividades físicas no contorno e a saúde.
- Coñece os hábitos e actitudes de conservación.
- Organización e realización de percorridos, sendeiros e/ou carreiras de orientación no centro ou fóra deste en espazos delimitados e marcados.
- Adquisición de técnicas específicas para situarse no medio e desprazarse por el: uso e elaboración de planos, uso do compás.
- Superación dun exame escrito sobre os contidos teóricos traballados e entrega de todos os traballos solicitados polo profesor (**nas 3 avaliacións**)
- Entrega ficha sobre sistemas de defensa-ataque.
- Participación activa e axeitada nas clases.
- Coñece e emprega distintas solucións ante un mesmo problema motriz.
- Argumenta as decisións adoptadas ante problemas motrices.
- Aplica estratexias motrices a nivel individual e colectivo.
- Recoñece os principais símbolos, distancias e rumbos nun mapa de O. Deportiva.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Participación	20%	Participación activa nas sesións de EF	
Procedementos	50%	Probos obxectivos prácticos	
Conceptos	30%	Traballos 10% Exames escritos ou orais 20%	

CRITERIOS e PROCEDIMENTO DA CUALIFICACIÓN

O comezo de curso os alumnos realizarán unha avaliación inicial que constará dun circuíto de axilidade. En relación ós contidos teóricos, realizarán un test de coñecementos básicos comúns ás distintas unidades didácticas, recollendo como mínimo preguntas sobre o sistema muscular, óseo e condición física. **O número mínimo de probas por avaliación son dúas.**

A nota de cada avaliación dividirase en tres partes; **teórica, práctica e participación**; coas seguintes porcentaxes:

1. Parte teórica valerá un 30% do total da área. Exame teórico e traballos. Exame teórico ou traballo 30%. Mínimo para facer media 1.5 puntos.
2. Parte práctica suporá un 50% do total. Mínimo para facer media 2.5 pts.
3. Parte Participación: será de 20%. Descontarase 0.20 puntos por cada negativo acumulado. Mínimo para facer media 1 punto. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra.

A nota de xuño (avaliación ordinaria) será a media obtida entre as notas das tres avaliacións. O alumnado que suspenda algunha avaliación terá opción de recuperación nun exame no mes de xuño. Neste exame o alumnado poderá examinarse de contidos teórico-prácticos non superados nas anteriores avaliacións. En calquera caso, e a criterio do profesorado, poderá facer exames de recuperación en calquera momento do curso co ánimo de facilitar a progresión do alumnado, sempre que o considere oportuno. **O aprobado, en calquera caso, será un 5 (cinco).**

1º DE BACHARELATO LOMLOE

A programación correspondente ao bacharelato está recollida a través da aplicación web **PROENS**

CRITERIOS E PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN BACHARELATO

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Participación Activa en clase	20%	Participación:(Rúbrica: fai os exercicios ou non, participa activamente en clase,...)	
Procedementos	50%	Probas obxectivas prácticas. Rúbricas de control.	
Conceptos,Traballos teóricos	30%	Fichas / Exames escritos ou orais. Rúbrica (claridade, ortografía, veracidade, presenza de todos os apartados,...)	

CRITERIOS e PROCEDIMENTO DA CUALIFICACIÓN

O número mínimo de probas por avaliación son dúas.

A nota de cada avaliación dividirase en tres partes; **teórica, práctica e participación**; coas seguintes porcentaxes:

- 1.Parte teórica valerá un 30% do total da área. Exame teórico e traballos. Exame teórico ou traballo 30%.
- 2.Parte práctica suporá un 50% do total.
- 3.Parte Participación: será de 20%. Descontarase 0.20 puntos por cada negativo acumulado. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra.

A nota de xuño (avaliación ordinaria) será a media obtida entre as notas das tres avaliacións. O alumnado que suspenda algunha avaliación terá opción de recuperación nun exame no mes de xuño. **O aprobado, en calquera caso, será un 5 (cinco).**

No caso de que un alumno/a de Bacharelato faltase **de maneira inxustificada ao 10% das horas lectivas dunha materia**, os criterios de avaliación non se lle poderán aplicar integramente, polo que o profesorado poderá recurrir a un sistema extraordinario de avaliación. Neste caso, o alumno/a terá dereito unicamente a unha proba especial final previa á avaliación ordinaria. O titor/a e o profesor/a da materia afectada, en canto o alumno supere o 10% das faltas inxustificadas

permitidas, decidirán se modifican o sistema de avaliación.

O punto 2, apartado 4 do protocolo de absentismo, enumera as faltas de asistencia xustificables. En caso de faltas de asistencia non contempladas no devandito apartado, as faltas consideraranse non xustificables.

Tendo en conta que o curso escolar ten aproximadamente 34 semanas en 1º BAC, e 30 semanas en 2º BAC, o número máximo de faltas inxustificadas, que dependerá do curso e da carga horaria da materia, detállase na seguinte táboa:

Horas semanais da materia	1º BAC	2º BAC
Materias de 1 hora semanal	4 faltas	3 faltas
Materias de 2 horas semanais	8 faltas	6 faltas
Materias de 3 horas semanais	11 faltas	9 faltas
Materias de 4 horas semanais	14 faltas	12 faltas

ORIENTACIÓNS DIDÁCTICAS E METODOLÓXICAS

A finalidade do ensino da educación física é contribuír a que o alumnado acade os obxectivos xerais de etapa a través do desenvolvemento das capacidades plasmadas nos estándares de aprendizaxe da materia.

Os avances técnicos e tecnolóxicos tenden a reducir o gasto enerxético das persoas na realización das súas actividades diarias. As horas de práctica de actividade física para compensar un sedentarismo crecente son escasas. Neste marco, o enfoque metodolóxico debe contribuír a afianzar a autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motoras, a facilitarlle a adquisición dos procedementos necesarios para planificar, organizar e dirixir as súas propias actividades. Así, débese favorecer a competencia do alumnado para aplicar os coñecementos de forma autónoma, creativa, responsable e crítica tanto no plano persoal coma no social.

As estratexias metodolóxicas que se propoñen para desenvolver o currículo desta materia son as seguintes:

- Atender a diversidade seleccionando actividades con diferente grao de complexidade, de tal maneira que poidan ser realizadas partindo de distintos niveis.
 - Propiciar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permita a transferencia a outras situacións posteriores. Para iso debemos secuenciar as actividades de forma coherente buscando a funcionalidade.
 - Impulsar as relacións entre iguais fomentando a cooperación coa organización de tarefas estimulantes en grupo, distribuindo as responsabilidades individuais e evitando calquera tipo de discriminación.
 - Fomentar a autonomía, a iniciativa persoal, a creatividade, a responsabilidade, a actitude crítica e a competencia de aprender a aprender a través da planificación de programas de actividade física partindo dun estado inicial valorado e tendo en conta os condicionantes do contorno.
 - Favorecer o desenvolvemento persoal e social a través da actividade física e do deporte buscando actividades significativas e satisfactorias para as persoas.
 - Fomentar a adquisición de sensibilidade e respecto polo medio natural mantendo unha actitude responsable cara á súa protección a través da realización de actividades na natureza.
 - Promover a utilización das novas tecnoloxías para informarse, comunicarse e avanzar nos coñecementos propios das ciencias da actividade física e do deporte.
 - Promover a aprendizaxe desde un punto de vista construtivista, activo, levado a cabo polos propios alumnos e alumnas como principais protagonistas e co persoal docente como guía.
- En resumo, tratamos de que o alumnado desenvolva aquelas competencias básicas que lle

permitan constituírse en persoas autónomas, capaces de aprender por si mesmas, contribuíndo á súa capacidade de tomar decisións responsables sobre cuestións relacionadas coa actividade física e a saúde e a xestión activa do tempo libre.

A metodoloxía proposta está baseada nos seguintes principios:

1 A actividade construtiva do alumno.

O profesor actuará como o deseñador presentando os novos contidos en función dos coñecementos e as experiencias previas dos alumnos, de tal xeito que eles poidan establecer relacións entre estes coñecementos, o que lles vai permitir a "construción das aprendizaxes significativas".

2 A aprendizaxe significativa do alumno.

O profesor facilitará situacións nas que se poñan en práctica os coñecementos adquiridos, aplicados en situacións reais de xogo.

3 Funcionalidade das aprendizaxes.

A funcionalidade non só supón a construción de coñecementos útiles, sino tamén o desenvolvemento de habilidades e estratexias que permitan ó alumno aprender.

Para acadar estes retos, é preciso propoñer unha "metodoloxía activa" na que os rapaces sexan os protagonistas dos seus procesos da aprendizaxe. Non serían pois as metodoloxías baseadas na mera transmisión de conceptos, onde os rapaces se converten en meros receptores de información.

CONDUTAS QUE SUPOÑEN UN NEGATIVO (ESO E BACHARELATO)

O profesorado deberá especificar o tipo de conduta e a data na que se produce. Este apartado fai referencia, exclusivamente, a condutas computables dentro do apartado de traballo activo na aula.

NEGATIVOS	CONDUTAS
1	Indumentaria
2	Non traballa
3	Négase a facer clase
4	Non fai a ficha de lesionados
5	Non trae apuntes
6	Non trae o caderno
7	Non copia no caderno diariamente
8	Outros (referidas só ao traballo/participación na aula)

PROCEDIMENTO PARA ACREDITAR COÑECEMENTOS PREVIOS EN BACHARELATO

Non procede.

PLAN DE SEGUIMIENTO DE MATERIAS PENDENTES ESO

En canto a avaliación de pendentes, os alumnos/as con educación física pendente dun curso inferior, serán considerados aprobados se superan a área ou materia de Educación Física do curso

superior.

PLAN DE SEGUIMIENTO DE MATERIAS PENDENTES BACHARELATO

O seguinte é preceptivo no caso do alumnado que no curso vixente esté cursando **2º de bacharelato**.

1. Contidos esixibles.

Serán os propios do curso de 1º de bacharelato. Se o profesorado considera oportuno seleccionar só unha parte dos contidos para avaliar ao alumnado, este deberá ser informado previamente.

2. Programa de reforzo para a recuperación das materias pendentes de cursos anteriores.

Estarán formados por actividades e exercicios prácticos relativos ós contidos non superados e, tamén por exercicios teóricos relativos ós mesmos. Este programa será voluntario, o profesorado ofertará un horario de polo menos dous recreos para levalo a cabo se así o solicita o alumnado.

3. Actividades de avaliación.

Os alumnos con materias pendentes terán unha proba por trimestre composta por un exame práctico e preguntas teóricas correspondentes ós mínimos esixibles.

4. Criterios para superar as materias pendentes pola avaliación continua.

Os recollidos na programación do curso e nivel correspondente.

PROCEDIMENTO PARA A CUALIFICACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES OU DA NOTA FINAL DO CURSO SE HAI ALUMNADO QUE ASISTE A PROGRAMAS DE REFORZO CON ATRIBUCIÓN HORARIA (NA ESO)

Non procede neste curso escolar.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Por decisión do departamento non se utiliza ningún libro de texto para ningún dos niveis, o material didáctico utilizado será elaborado e revisado polo propio departamento.

Ao comezo de cada curso elaborárase un inventario co material específico para a práctica de educación física.

MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Alumnos/as con diversidade funcional física ou lesións temporais ou permanentes

- Os alumnos/as que non poidan realizar a parte práctica, serán valorados coas mesmas porcentaxes da parte teórica e comportamento que os alumnos/as que realicen a parte práctica. No caso de ser posible na parte práctica se lle farán as adaptacións (traballos, fichas, exposicións, exercicios adaptados, etc...) que o profesor e departamento de educación física estime oportuno.
- Os traballos serán sobre os contidos que non poida realizar na parte práctica.
- Os alumnos/as terán que xustificar esta condición cun certificado médico oficial ou informe

médico que indique; a súa lesión, enfermidade ou patoloxía, exercicios que non pode facer e posibles actividades de rehabilitación.

Dentro das posibilidades que temos de atención á diversidade podemos distinguir:

Diversificación curricular. Proposta para casos excepcionais de alumnos con dificultades que tendo repetido poderían rematar a Educación Secundaria e titular.

Adaptación curricular. O modelo aberto e flexible de elaboración do currículo permite realizar adaptacións que, a través de modificacións no currículo de cada área, flexibilicen as condicións do proceso de ensino para posibilitar a aprendizaxe de cada alumno. É o labor do profesor no aula a que vai concretar devandita adaptación, reflectíndoa nos distintos aspectos do Proxecto Curricular e, máis concretamente, na programación.

A ADAPTACIÓN CURRICULAR

A adaptación curricular dentro da programación debe tender a posibilitar a todos os alumnos a consecución dunha aprendizaxe construtivo e significativo a través de modificacións que flexibilicen as condicións de desenvolvemento e permitan, a alumnos con distintos niveis de aprendizaxe, motivacións e intereses, posibilidades para desenvolver con éxito a súa actividade. Esta adaptación debe prever posibles solucións aos problemas máis frecuentes cos que nos imos a atopar.

Hai dous tipos de adaptacións: as **significativas**, que afectan en profundidade e modifican o currículo da materia; e as **non significativas** que non modifican o currículo.

Algunhas aspectos que se deben ter en conta na adaptación curricular son as seguintes:

- a) Valoración inicial. Un estudio inicial dos alumnos debe achegarnos á súa realidade en canto a diversos factores:
- b) Características constitucionais e de desenvolvemento motriz. A través dun estudio dos datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) e de eficacia na conducta motriz (valoración da condición física e do nivel de desenvolvemento das calidades motrices e habilidades básicas e específicas, así como das habilidades expresivas). Para iso poderemos establecer unha serie de probas de sinxela execución que nos permitan valorar o nivel de cada alumno.
- c) Experiencias previas. A través de enquisas combinadas coas probas do apartado anterior, podemos chegar a facer unha aproximación das distintas actividades realizadas polos nosos alumnos tanto na Educación Física escolar como na práctica de actividades físicas e deportes fóra da escola e do nivel de progresión alcanzado nelas. Neste apartado, sería conveniente considerar aqueles casos nos que experiencias previas poidan supoñer un fracaso e provoquen no alumno un medo ou un rexeitamento á actividade froito da falta de éxito. Un exemplo moi frecuente disto último son aqueles alumnos que ao ter experiencias traumáticas en actividades de ximnasia deportiva (golpes, lesións) non progresan polo medo xerado por devanditas experiencias.

Distinguiremos dous niveis de aplicación. A valoración inicial a principio de curso, especialmente no primeiro curso, que nos servirá para o establecemento de obxectivos terminais, metodoloxía, organización, e avaliación e a valoración a principio de cada unidade didáctica, que nos posibilitará adecuar o nivel dos contidos e o grado de esixencia.

Adaptación dos obxectivos. O establecemento dunha serie de obxectivos pechados de obrigado cumprimento pode levarnos a unha selección inicial que imposibilite, de partida o éxito a determinados alumnos. Pola contra, a flexibilización dos mesmos dentro dunhas marxes favorece que o alumno atope maiores posibilidades para a súa consecución.

Isto podémolo lograr establecendo obxectivos principais centrados nos aspectos máis fundamentais

que contemplan uns mínimos de referencia e obxectivos secundarios que completen aos anteriores pero que non sexan todos de obrigado cumprimento por parte dos alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto nos obxectivos de ciclo e curso como nos de cada unidade didáctica. Selección e priorización de contidos. É este un dos aspectos de maior importancia dentro da adaptación curricular. Para a consecución dun mesmo obxectivo deben existir distintos camiños, distintos contidos. A selección dos mesmos ten que suscitarse en función das posibilidades de cada centro.

Para posibilitar a consecución dos obxectivos por parte de alumnos con distintos niveis debemos priorizar contidos, de forma que haxa uns mínimos e, a partir deles, outros de maior grado de complexidade.

Outro camiño para a atención á diversidade é establecer un abanico de contidos referidos a un mesmo obxectivo, dentro dos cales o alumno deba escoller algúns deles en función das súas características.

Empregar materiais didácticos variados. O grado de complexidade da tarefa vén tamén definido polos materiais que empreguemos. Utilizar distintas cargas en traballos de condición física, distintos tamaños de balón nos deportes colectivos (en función das características antropométricas dos alumnos) son algúns exemplos sinxelos de realizar. Moitas veces buscamos aumentar a dificultade da tarefa propoñendo exercicios novos que quizais un cambio brusco pola variación de circunstancias que o alumno pode non controlar e que son alleas ao obxecto do ensino. Isto podemos evitalo mantendo as características xerais da actividade e alterando os materiais didácticos. A visualización de vídeos é tamén un elemento de gran axuda para reforzar a aprendizaxe.

EDUCACIÓN EN VALORES E CONTIDOS TRANSVERSAIS

NA LOE aparecen como prioritarios tres obxectivos educativos:

- 1.º Espertar ilusión nos alumnos, entroncando co sentido máis dinámico da esperanza e a utopía.
- 2.º Conseguir a formación de actitudes favorables á mellora da persoa, é dicir, unha formación personalizada encamiñada a aprender a vivir en felicidade e harmonía cun mesmo e os demais.
- 3.º Lograr unha sociedade máis fraterna, reconstruída desde unhas relacións sociais moito máis humanas, libres e solidarias.

Nestes tres obxectivos hai que basearse para establecer os Proxectos e Deseños curriculares que constitúen a base onde han de cimentarse e desenvolverse os temas transversais.

Os temas transversais están encamiñados á educación de valores e responden a necesidades ou realidades que se concretan nas seguintes dimensións do currículo:

- Educación moral e cívica.
- Educación para a paz.
- Educación para a Igualdade entre os sexos.
- Educación sexual e para a saúde.
- Educación ambiental.
- Educación do consumidor.
- Educación vial.

É obvio que non todas as áreas están implicadas nos temas transversais coa mesma intensidade. É evidente que o peso da Educación sexual e para a saúde cae de cheo no propio currículo do área de Educación Física. Neste aspecto incide fundamentalmente o intento de conseguir no alumnado actitudes positivas fronte ás seguintes cuestións:

- A hixiene corporal na práctica de actividades físicas.
- A incidencia dos hábitos perxudiciais para a saúde na actividade física.

A valoración e toma de conciencia da propia condición física.

A valoración do efecto dun bos hábitos sobre a condición física e a saúde en xeral.

O respecto das normas de prevención de accidentes na práctica da actividade física.

A valoración dos efectos dos hábitos nocivos para a condición física e a saúde, e prevención ante os mesmos.

A Educación ambiental é tratada nos momentos onde se desenvolven actividades no medio natural dirixindo as accións á consecución das seguintes actitudes:

Contemplan as normas básicas de protección, precaución e seguridade no desenvolvemento de actividades no medio natural.

Valorar os recursos que brinda o medio natural para o seu goce.

Aceptar e respectar as normas de protección, precaución e seguridade no medio natural.

Tomar interese por participar en actividades que se desenvolvan no medio natural.

Confeccionar carteis e murais sobre as características máis importantes do medio natural e as normas de seguridade e de respecto para a permanencia nel.

Así mesmo trátanse os temas da Educación moral e cívica e da Educación para a paz cando se realizan actividades que levan a:

Aceptar do nivel de aptitude motriz dos outros.

Respectar o ritmo de progresión, así como aos logros dos compañeiros por moi insignificantes que poidan parecer.

Controlar a agresividade en situacións de oposición e loita directa con compañeiros.

Respectar a normativa e regulamentos dos xogos e deportes.

Valorar mellóraa persoal e a dos demais por encima do resultado.

Aceptar a competición cos demais como unha forma lúdica de desenvolver a actividade físico deportiva, aceptando as regras, a cooperación e a rivalidade ben entendida.

Dispoñerse a aceptar os resultados da confrontación deportiva, sen extrapolar actitudes e condutas negativas.

Respectar aos roles de cada participante nos xogos deportivos, con maior consideración á figura do árbitro, colaborando co seu labor e sen cuestionar as súas decisións.

A Educación do consumidor aparece contemplada en lugares onde se mestura coa Educación para a saúde, por exemplo nas actividades que tratan de valorar os efectos dos hábitos nocivos para a condición física e a saúde e a prevención ante os mesmos. Tamén existe tratamento deste tema nos apartados onde se ensina ao alumnado a elixir os materiais necesarios para a realización das diversas actividades, destacando neste aspecto os seguintes puntos:

A selección do equipo adecuado para a actividade física ordinaria.

A selección adecuada e preparación do equipo de marcha, mochila, vestimenta, botas en función das características da mesma (duración, terreo, clima, altitude, distancia...).

A manipulación das ferramentas e instrumentos máis utilizados nas actividades no medio natural: navallas, serras, hachas, lámpadas, cordas, mosquetóns...

A actitude crítica ante as modas, as marcas, os espectáculos deportivos, etc.

A Educación vial é un punto tratado en diversos momentos. Destaca sobre todo o seu tratamento no bloque de actividades no medio natural, sendo algúns dos puntos do seu tratamento, os seguintes:

Valoración do risco, superación de temores, e prevención de accidentes.

Aceptación e respecto das normas de protección, precaución e seguridade no medio natural.

No caso do tema transversal Educación para a igualdade entre os sexos, faise necesario realizar a seguinte reflexión:

O profesor do área debe ser consciente de que:

As experiencias previas adoitan ser distintas en alumnos e alumnas, polo que se verá obrigado a compensar esas desigualdades de principio.

Nas actividades manipuladoras, pola educación sexista inevitable, as alumnas teñen menos experiencia.

E necesario incentivar ás alumnas para que solucionen os seus propios problemas.

E preciso eliminar a linguaxe sexista, así como as ilustracións (nos textos, os debuxos e as

fotografías de manipulación, xogos ou actividades físicas de alumnos fanse indistintamente da súa natureza por rapaces ou rapazas.

Hai que eliminar a sensación de competitividade entre os dous sexos.

E conveniente subliñar sobre os éxitos e logros deportivos alcanzados por mulleres .

Se debe ter unha especial atención a que os homes non monopolicen algunhas pistas deportivas, considerándoas "patrimonio de homes".

E importante estimular ás alumnas no manexo de máquinas e ferramentas.

En xeral, realizar todas aquelas prácticas que eliminen a discriminación.

ACCIÓN DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR

A lectura é unha ferramenta fundamental do desenvolvemento da personalidade, pero tamén é un proceso de socialización como elemento esencial para convivir en democracia e desenvolverse na sociedade de información.

Dentro do Programa de fomento da lectura o departamento de E.F. fai as seguintes propostas a engadir á programación anual, que sirvan como ferramentas básicas e transversais, da aprendizaxe dunha mellor comprensión lectora e oral dos contidos da materia. Dentro das limitacións da nosa área subliñamos dúas: a limitación horaria, dúas sesións de 50 min. á semana, e o contido eminentemente práctico da mesma. A pesares disto, as nosas propostas fanse desde unha perspectiva realista e coa intencionalidade de conseguir os obxectivos propostos, dentro e fóra da aula.

En calquera caso, a nosa intención é a de aportar ferramentas á práctica cotiá dos nosos alumnos e fixar hábitos de lectura relacionados coa actividade física.

OBXECTIVOS

Mellorar o nivel lector dos alumnos.

Crear hábitos lectores.

Empregar a lectura como ferramenta de aprendizaxe.

Desenvolver actitudes positivas cara a lectura.

Fomentar a creatividade lectora.

Mellorar a oralidade a través da lectura compartida.

Desenvolver a actitude crítica

Mellorar a capacidade de atención.

Desenvolver o vocabulario específico.

Mellorar a memoria.

PROPOSTA DE ACTIVIDADES:

1.-Mellora do vocabulario: sopas de letras, crucigramas, sinónimos e antónimos, completar palabras, etc....

2.-Mellora da memoria: Exposicións orais, exames orais.

3.-Mellora da atención: Repetición de conceptos expostos, atopar palabras semellantes, ...

4.-Mellora da comprensión lectora: completar frases, atopar erros nos textos, ...

5.-Mellora da actitude crítica: Visionado de películas, comentarios sobre textos, ...

ACCIÓN DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN TIC

INTRODUCCIÓN

- Para o deseño deste plan tivéronse en conta tanto as directrices da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria, como o recollido no Plan TIC do IES CANIDO.

- A presente proposta é unha proposta de mínimos, pero cuns obxectivos definidos a medio e longo prazo. Os obxectivos enmárcanse nas necesidades e posibilidades concretas do departamento de Educación Física.

OBXECTIVOS

- a) Aproveitar dun xeito óptimo os recursos TICs existentes no IES Canido.
- b) Fomentar o uso das TICs en tarefas de xestión administrativa por parte do profesorado do departamento.
- c) Fomentar a creación e/ou obtención de recursos TICs para a súa utilización dentro da aula de Educación Física.
- d) Accións dirixidas para a utilización dos recursos por parte do alumnado.

ACCIÓNS ENCAMIÑADAS Á CONSECUCIÓN DOS OBXECTIVOS

Falaremos das medidas encamiñadas á consecución de cada un dos obxectivos:

- e) Aproveitar dun xeito óptimo os recursos TICs existentes no IES Canido
 - Ter coñecemento dos recursos TICs disponibles (PCs, portátiles, impresoras, canóns de vídeo, etc.).
 - Formación interna do profesorado do departamento sobre o uso dos recursos existentes.
 - Buscar a formación externa, se fose necesario, daqueles recursos nos que temos déficit de formación para o seu manexo
 - Compromiso do departamento de incorporación progresiva no uso das TICs como un recurso ou un procedemento máis.
- f) Fomentar o uso das TICs en tarefas de xestión administrativa por parte do profesorado
 - Mantemento do espazo adicado ao departamento dentro da Web do instituto.
 - Creación dunha folla electrónica con contidos consensuados polo departamento que permitan plasmar a nota dun alumno de acordo coas pautas de avaliación que aparecen no PCC e nesta programación didáctica.
 - Dinamización do uso das TICs mediante a autoformación, ben formando parte de grupos de traballo/seminarios permanentes ou ben como partícipes en proxectos de formación no propio centro.
 - Fomentar a formación do profesorado do departamento mediante cursos a distancia (UNED, Servizos Centrais, Aula Mentor) que formen nas TICs.
- g) Fomentar a creación e/ou obtención de recursos TICs para a súa utilización dentro da aula
 - Reflexión sobre o equilibrio no uso das TICs: non son un fin en si mesmo se non un medio, un recurso, para a consecución dun fin. Polo tanto, cada profesor de xeito individual, ten que pensar que recursos pode incorporar na súa materia (posto que a programación didáctica ten que sinalar os obxectivos, os contidos conceptuais, procedimentais e actitudinais, parece lóxico incorporar as programacións os recursos TICs concretos que se usarán cos alumnos), e uniformar os mesmos
 - Buscar recursos TICs en Internet para usalos tal e como os atopamos ou facéndolles as modificacións pertinentes
 - Fomentar a autoformación do profesorado mediante as modalidades de formación do plan anual de formación do profesorado ou utilizando outras estruturas de formación de universidades, sindicatos, etc.
 - Crear recursos para usar dentro da aula cos alumnos.
- h) Accións dirixidas para a utilización dos recursos por parte do alumnado.
 - Colgado de actividades na páxina web.
 - Utilización de guías e fichas para o alumnado.

- Utilización de videotutoriais.
- Seguimento a través de correo electrónico das actividades.

AVALIACIÓN DO PLAN

- i) Avaliación inicial
 - Instrumentos (fichas con items adecuados)
 - Quen avalía (membros departamento)
 - Que se avalía (recursos existentes, punto de partida do profesorado do departamento)
- j) Avaliacións trimestrais
 - Accións levadas a cabo
 - Avaliación das accións na súa relación coa consecución dos obxectivos
 - Grao de consecución dos obxectivos
- c) Avaliación final (cada mes de setembro)
 - Situación inicial (proporcionada pola avaliación inicial)
 - Obxectivos acadados e grao de consecución
 - Obxectivos non acadados
 - Propostas de accións encamiñadas á consecución dos obxectivos non acadados
 - Proposta de novos obxectivos a incorporar á nova proposta

Entendemos que o presente plan admite incorporacións de medidas encamiñadas á consecución dos obxectivos na medida en que se vaian realizando as accións estipuladas no presente plan. Neste caso, incorporaranse á redacción da presente proposta.

ACCIÓN DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA

Cando a problemática a tratar non sexa de gravidade como para ser coordinada por Xefatura de Estudos, o profesorado tentará levar a cabo as seguintes accións:

- Concienciar e sensibilizar ao alumnado sobre a importancia dunha correcta convivencia escolar e sobre os procedementos para melloralala.
- Respetar, fomentar e difundir as Normas de Convivencia co fin de que se adopte un comportamento conforme ás normas do Centro, e permita respectar e desenvolver os dereitos e deberes de todos os membros da Comunidade Educativa.
- Fomentar unha práctica de diálogo, participativa e democrática.
- Buscar alternativas non violentas ante toda clase de violencia e ameazas da convivencia.
- Facilitar a prevención, detección, tratamento, seguimento e resolución dos conflitos que poidan plantexarse na aula.

AVALIACIÓN DE SETEMBRO

En canto os exames de setembro, neles valoraranse os contidos prácticos e teóricos da área ou materia impartidos ó longo de todo o curso.

- Os porcentaxes aplicables nos exames de setembro son:
- Exame práctico.....60%. Mínimo para face-la media un 3.
- Exame teórico.....40%. Mínimo para face-la media un 2.

- O aprobado será un 5. Esta nota obterase da suma entre as distintas partes sempre e cando se saquen os mínimos nelas. De non sacar os mínimos non se poderán sumar e a nota será suspenso.
- Os alumnos/as exentos de toda práctica en Setembro serán avaliados mediante a proba teórica (100%) que poderá incluír cuestións sobre observación e análise das probas prácticas dos compañeiros (mínimo para facer a media 4). Mínimo para aprobar un 5.
- Os alumnos lesionados ou con diversidade funcional, que podan facer algunha actividade física poderán ter probas prácticas adaptadas á súa lesión, coas porcentaxes xa mencionadas de 60% práctica e 40% teórica.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Semana Azul con actividades relacionadas coa auga (remo, vela, surf, ...) para todos os cursos.

Saídas ao medio natural: Orientación, senderismo, piragüismo e MTB.

Actividades de música e baile tradicional con alumnado de ESO e Bacharelato.

Práctica de actividades-físico deportivas en parques, prazas, zonas verdes e instalacións deportivas da cidade.

RCP na aula.

Actividades de promoción da saúde.

PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN

O proceso de ensino esixe unha avaliación continua para ir axustando a programación. Esta avaliación permite ir detectando necesidades e buscando o axuste, as correccións precisas e as medidas que se consideren oportunas en cada momento.

Propóñense uns aspectos da programación e do procedemento de ensino-aprendizaxe, e uns indicadores, que a persoa docente pode avaliar, escollendo os instrumentos que considere máis axeitados (questionarios, listaxes de control ou rexistro de datos, entrevistas, observador externo ou ben comparar a experiencia con outros compañeiros e compañeiras docentes). Nesta proposta poden surpimirse puntos e engadirse outros que a persoa docente considere.

RENDEMENTO DO ALUMNADO E RESULTADOS DE APRENDIZAXE:

Análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.

TEMPORALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN E DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.

DESEÑO E DESENVOLVEMENTO DAS UNIDADES DIDÁCTICAS:

Avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

MOTIVACIÓN DO ALUMNADO, AMBIENTE NAS SESIÓNS E ACTUACIÓN PERSOAL DA PERSOA DOCENTE:

Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.

INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS DA PROGRAMACIÓN:

Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma.

CONTRIBUCIÓN DA EF AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS

1. Comunicación lingüística

A competencia en comunicación lingüística é o resultado da acción comunicativa dentro de prácticas sociais determinadas, nas cales o individuo actúa con outros interlocutores e a través de textos en múltiples modalidades, formatos e soportes. A contribución da área á competencia en comunicación lingüística, polo tanto é importante. A comunicación e a creación son dúas dos alicerces básicos da educación, e a Educación Física ten moito que achegar neste ámbito. A linguaxe oral e escrito, xunto co resto de linguaxes expresivas (corporal, plástico, musical) debe empregarse nesta área para un propósito comunicativo, para conseguir un resultado facilmente detectable polo alumnado. As seguintes son un exemplo de actividades e tarefas de lectura cun obxectivo concreto: ler para debuxar, ler para entender as regras ou a dinámica dun xogo ou deporte, ler para transcribir a clave dunha baliza en orientación deportiva, ler para avaliar ou avaliarse mediante fichas de control ou de autoavaliación, ler para explicar por escrito ou elaborar un informe, ler para representar unha escena, ler para opinar criticamente.

En calquera caso debemos perseguir que o alumnado goce escoitando, lendo, expresándose de forma verbal ou non verbal. O xogo, o conto motriz, as lendas como introdución a un xogo, as tarefas lúdicas son unha excelente baza para iso. A alta motivación que os contidos da área adoitan suscitar entre os nenos pode ser aproveitada para promover unha actitude favorable á lectura como fonte de pracer, de descubrimento doutros mundos non cotiáns, de fantasía e de saber.

Son relevantes as referencias ao propio proceso de aprendizaxe e comunicación por parte do alumnado. Durante as clases, pódese pedir aos nenos que expliquen as súas respostas verbais e motrices: como o sabes?, como o fixeches? ou por que o fixeches así?. Tamén a expresión das súas vivencias e emocións: como te sentiches? ou que che pasou? e a explicación dos seus erros na resolución das tarefas motrices, constitúe unha ocasión para motivar actuacións reflexivas por parte do alumnado.

Tendo en conta a responsabilidade como modelos de lingua e linguaxe o profesorado prestará atención ao seu uso correcto.

A presenza no currículo do patrimonio cultural galego, cos seus vocábulos propios; a inclusión dos xogos do mundo e o uso de palabras estranxeiras tan común no ámbito deportivo, debe contribuír a crear unha actitude positiva de apreciación da diversidade cultural e a fomentar o interese e a curiosidade polas linguas e a comunicación intercultural.

2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía

A Educación Física pode colaborar igualmente ao desenvolvemento da competencia matemática. Esta competencia adquire sentido na medida en que axuda a enfrontarse a situacións reais, a necesidades cotiáns ou puntuais fose ou dentro do ámbito da Educación Física. Os números, a orde e sucesión, as operacións básicas e as formas xeométricas aparecen de forma constante na explicación de xogos e deportes, na organización de equipos e tarefas, nas mesmas liñas do campo de xogo. As nocións topolóxicas básicas e a estruturación espacial e espacio-temporal están estreitamente vinculadas ao dominio matemático. Distancia, traxectoria, velocidade, aceleración, altura, superficie son termos usuais que permiten vivenciar desde a motricidade conceptos matemáticos.

A iniciación á orientación deportiva introduce ao alumnado nas escalas, na proporción, nos rumbos como distancias angulares. Nas saídas á natureza a trigonometría permítenos determinar os puntos cardinais usando o reloxo ou un pau durante un día soleado; tamén determinar a altura dunha árbore ou parede que queremos escalar, ou a anchura dun río que imos cruzar. Pescudamos o número de marchas da bicicleta multiplicando os pratos polos piñóns, e identificamos o tipo de cuberta da roda pola numeración en polgadas que leva inscrita para indicarnos o diámetro e a anchura da banda de rodaxe. Son só exemplos, pero ilustrativos de como as situacións didácticas

da área de Educación Física poden ser aproveitadas para desenvolver esta competencia se pomos atención en identificalas previamente.

A cronometraxe de tempos, a toma de pulsacións, o rexistro de marcas e a súa evolución para ir constatando o desenvolvemento da condición física, permiten producir información con contido matemático. Multitude de xogos brindan ao alumnado a oportunidade de atopar aplicacións reais das matemáticas ao basearse ou incluír no seu desenvolvemento nocións ou elementos como os eixes e planos de simetrías, figuras e formas xeométricas no espacio, recta, curva, paralelismo, perpendicularidade, aleatoriedade, repartición proporcional ou non, magnitudes e instrumentos de medida, estimación e cálculo de medidas, unidades do sistema métrico decimal, resolución de problemas mediante a dedución lóxica, cálculo mental de puntuacións, etc. O seu aproveitamento didáctico depende de que sexamos conscientes diso e fagámolo consciente ao alumnado.

3. Competencia dixital

En certa medida a área de Educación Física pode contribuír á adquisición da competencia dixital e sobre o tratamento da información mediante a valoración crítica das mensaxes referidas ao corpo procedentes dos medios de información e comunicación, que poidan danar a imaxe corporal. Xunto á procura e procesamento de información procedente de fontes tradicionais como os libros ou o dicionario, é posible recorrer ao uso das TIC como fonte potencial de procura e transformación da información, sen descoidar a atención aos riscos que un uso abusivo dos soportes dixitais, videoxogos, móbiles e demais pantallas de visualización de datos poden xerar para a saúde.

Debemos ser conscientes de que a área de Educación Física é un área esencialmente vivencial, que os tempos de acción motriz son decisivos para que a actividade física teña unha incidencia significativa no alumnado en todos os ámbitos da súa personalidade. O uso das TIC ha de ser coidadosamente considerado para conseguir a máxima eficacia didáctica nos limitados tempos que poidan dedicarse a elas, por exemplo con programas de mellora da orientación espacial, da coordinación óculomanual a través do manexo do rato e o teclado, webquest sobre contidos da área, rexistro de datos sobre a propia condición física nun arquivo persoal ou caderno dixital da área, procura e elaboración de fichas de xogos tradicionais ou xogos do mundo, etc. O uso do canón de proxección resultará interesante para a presentación de temas, contos motrices, proxección de traballos elaborados polo alumnado, visionado de gravacións de producións expresivas ou bailes, etc. Sen dúbida, as tablets engaden novas posibilidades neste campo.

4. Aprender a aprender

A Educación Física contribúe tamén á competencia para aprender a aprender que implica iniciarse na aprendizaxe e ser capaz de continuala de xeito autónomo. Require ser consciente do que se sabe, das propias posibilidades e limitacións, como punto de partida da aprendizaxe motora, desenvolvendo un repertorio motriz variado que facilite a súa transferencia a tarefas máis complexas.

Como noutras competencias, importa a capacidade para obter información e transformala en coñecementos ou aprendizaxes efectivas, e non só no ámbito cognitivo. Toda acción supón unha interacción entre a percepción dun mesmo e a percepción do contorno, de forma que o eu e o mundo estrutúranse reciprocamente. A percepción dun mesmo, a exploración da propia motricidade e dos elementos do contorno, as habilidades perceptivo motrices están ligadas á obtención e procesamento dunha cantidade inxente de información, que permite aplicar a propia motricidade na resolución de problemas, ou adaptala a situacións novas e medios con incertidume.

As tarefas motrices veñen condicionadas na súa posta en práctica por unha serie de elementos como o espazo de acción, os materiais, os criterios de éxito, a organización de grupos, consígnalas ao redor da execución, etc. Todos estes elementos poden quedar regulados pola proposta dada polo profesor, e ademais interesa que sexa así en moitas actividades, pero é obvio que cantos máis aspectos queden regulados menor será a iniciativa e a implicación do alumnado na súa propia

aprendizaxe. As situacións motrices libres, a exploración, as metodoloxías de procura e descubrimento poden ser unha importante achega ao desenvolvemento da competencia para aprender a aprender.

5. Competencias sociais e cívicas

Así mesmo, a área contribúe de forma esencial ao desenvolvemento da competencia social e cidadá axudando a aprender a convivir, desde a elaboración e aceptación das regras, desde o respecto á autonomía persoal, a participación e a valoración da diversidade. As actividades dirixidas á adquisición das habilidades motrices requiren a capacidade de asumir as diferencias así como as posibilidades e limitacións propias e alleas. O cumprimento da norma no xogo colabora na aceptación de códigos de conduta para a convivencia. As actividades físicas competitivas poden xerar conflitos nos que é necesaria a negociación, baseada no diálogo, como medio de resolución. Xunto a estas consideracións, a inclusión no currículo de Educación Física do bloque de contidos sobre actividade física, saúde e educación en valores, é mostra do compromiso que a área adquire para desenvolver valores como a paz, a igualdade de oportunidades para ambos os sexos, a saúde, o medio ambiente, a interculturalidade ou o respecto mutuo que cimentan a convivencia humana. A Educación en Valores nítrese, vén condicionada e condiciona as distintas esferas nas que se desenvolve o ser humano: a persoal, a relacional e a ambiental. O currículo de Educación Física pode contribuír na esfera persoal á mellora da autoestima, ao coñecemento das propias posibilidades e limitacións, a aceptarse e querer-se, á autonomía e á aceptación de responsabilidades. Os xogos de coñecemento e presentación, os xogos de autoestima, afectivos e de animación que propician o contacto corporal, as técnicas de relaxación e visualización creativa, contribúen a desenvolver a autoestima, a tolerancia, o respecto e valoración das diferencias, a educación para a saúde e a alegría. Axudan a que o neno ou a nena coñezanse mellor a si mesmo e coñezan mellor aos compañeiros.

Na esfera relacional a Educación Física ten que contribuír á creación dun clima de clase relaxado, aberto e seguro; ao establecemento democrático das normas de clase, asegurando os medios para que se cumpran devanditas normas; á aprendizaxe de estratexias non violentas de resolución de conflitos; á educación na interculturalidade; á igualdade, evitando discriminacións de calquera tipo, e especialmente, por razóns de sexo, raza ou nacionalidade.

A práctica de xogos e deportes cooperativos, así como a remodelación de xogos competitivos desde unha óptica cooperativa, os xogos de expresión corporal e de resolución de conflitos, desenvolven actitudes tolerantes, respectuosas e solidarias con toda a comunidade educativa, educan para a paz, a cooperación, a tolerancia, o respecto e a solidariedade.

De igual forma, os xogos e bailes de Galicia e doutras culturas e países, axudan ao coñecemento e aceptación da propia identidade e da diversidade como feitos enriquecedores a nivel persoal e comunitario, promoven a tolerancia e a convivencia. A recompilación de xogos tradicionais pode servir de estímulo á investigación, á procura de información no seu ámbito familiar, á vez que á análise e crítica do propio xogo. Hai xogos tradicionais sexistas, humillantes ou violentos. Podemos dar entrada á crítica e á creatividade adaptando as súas regras para convertelos en xogos respectuosos, coeducativos e pacíficos.

Os xogos e deportes alternativos: balónkorff, xogos de raquetas, sófbol, indiana, frisbee, unixoquei, etc. apostan por unha valoración da coeducación como premisa básica para o xogo, promovendo unha educación para a igualdade de oportunidades de ambos os sexos. O seu gran valor coeducativo radica na ausencia de asignación cultural a un ou outro sexo, así como o ofrecer un mesmo nivel de partida para nenas e nenos.

Na esfera ambiental, desde a óptica da educación en valores, a Educación Física pode contribuír ao coñecemento e valoración do patrimonio natural e cultural da nosa comunidade, á educación para un consumo responsable e unha utilización racional dos recursos naturais mediante xogos con materiais reciclados e reutilizados, a construción de xoguetes, xogos ambientais, xogos tradicionais e as actividades físicas na natureza.

6. Sentido de iniciativa e espírito emprendedor

Esta competencia tamén se aborda desde a Educación Física. A construción da iniciativa aséntase no desenvolvemento madurativo do neno e nas interaccións que establece co medio, os seus iguais e os adultos (pais e profesorado). Desde a Educación Física axudaremos á súa consecución desenvolvendo o esquema corporal, as habilidades perceptivo motrices e as coordinacións que permitan desenvolverse optimamente na súa contorna; tamén comprometéndonos cunha metodoloxía activa, reflexiva e participativa que fomente a confianza nun mesmo, a responsabilidade, a autocrítica, a toma de decisións con progresiva autonomía e a capacidade de superación.

Reforzase a iniciativa persoal e unha sana valoración do rendemento e do éxito que promovan o esforzo e a superación, sen entrar en conflito coa debida prioridade que o mesmo esforzo, o goce e as relacións interpersoais deben ter sobre o resultado do xogo. Resaltarase os logros para infundir confianza e seguridade nas propias posibilidades. Pedirase ao alumnado que asuma responsabilidades no seu proceso de aprendizaxe, por exemplo, relacionadas coa xestión do seu esforzo, materiais, quecemento autónomo, organización de xogos, etc. Procurarase, en definitiva, que os nenos e nenas gocen da actividade física vivindo experiencias satisfactorias e reforzantes que sexan capaces de crear hábitos perdurables de exercicio na idade adulta.

As técnicas de relaxación, os xogos, as actuacións fronte a un público, as actividades de risco, a competición no deporte son oportunidades para desenvolver o control emocional. Habilidades sociais como a empatía, escoita activa e a capacidade de afirmar e defender os propios dereitos, deben estar na base das relacións sociais do grupo e recibir o adecuado reforzo por parte do profesorado.

7. Conciencia e expresións culturais

A competencia cultural e artística supón producir, apreciar, comprender e valorar criticamente diferentes manifestacións culturais e artísticas. A Educación Física contribúe á adquisición desta competencia a través da exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos e creativos do corpo e do movemento; a través da representación dramática, a música e a danza, a linguaxe corporal e a sensibilidade para gozar e emocionarse con eles.

A preparación de montaxes ou producións expresivas, representacións teatrais ou bailes, requiren un esforzo cooperativo e asumir responsabilidades ademais da capacidade de apreciar as contribucións alleas. Nas actividades de expresión e comunicación o alumnado experimenta os papeis de creador, intérprete, espectador e crítico, no seu caso. Para crear, o neno mobiliza a súa imaxinación e creatividade, a súa sensibilidade e afectividade.

Desde o recoñecemento e apreciación das manifestacións culturais específicas da motricidade humana, como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza e a súa consideración como patrimonio dos pobos, a Educación Física ofrece unha rica achega para contribuír ao desenvolvemento desta competencia clave.

Noutro sentido, a área favorece un achegamento ao 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, así como ante as actitudes positivas que pode mostrar (amizade, superación, sacrificio).

Departamento de Educación Física

Alfredo Javier Rodríguez Pérez.

Xefe do departamento de Educación Física

Alfredo Javier Rodríguez Pérez