

IES MARCO DO CABBALLÓN

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## 4º ESO

## E.F

CURSO 2022-2023

# ÍNDICE

1- Introducción e contextualización-----	páx 3
2- Contribución ao desenvolvemento das competencias clave-----	páx 4
3- Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable de : Temporalización, grao mínimo de consecución para superar a materia, procedementos e instrumentos de avaliación-	páx 22
Actividades para cada estándar de aprendizaxe avaliable (programación de aula)	páx 34
4- Concrecións metodolóxicas que require a materia-----	páx 38
5- Materiais e recursos didácticos-----	páx 39
6- Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado-----	páx 41
7- Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente-----	páx 47
8- Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentess-----	páx 50
9- Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos resultados-----	páx 50
10- Medidas de atención á diversidade-----	páx 52
11- Concreción dos elementos transversais que se traballarán no curso-----	páx 57
12- Actividades complementarias e extraescolares programadas para 1º eso-----	páx 57
13- Mecanismos de revisión, avaliación e modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora-----	páx 58
14- Protocolo Covid 19 do departamento de E.F -----	páx 66
15- Adaptacións da programación a posibles confinamentos semipresencial ou total --	páx 67

## 2-INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

### CONTEXTO SOCIO ECONÓMICO DO IES MARCO DO CAMBALLÓN

O IES Marco do Camballón é un instituto situado no concello Vila de Cruces na provincia de Pontevedra. O centro ofrece ensinanzas de ESO, Bacharelato, FP básica 1º e 2º de administrativo, o ciclo formativo de grao medio de técnico de atención a persoas en situación de dependencia e o Ciclo formativo de grao medio de soldadura e caldeiraría. A procedencia do alumnado é moi variada, xa que aos alumnos da vila hai que engadirlle un gran número de rapaces e rapazas das moitas parroquias do concello. En canto ao nivel económico, a zona non presenta grandes desigualdades, cuestión que se transmite ao funcionamento do centro, xa que esta característica actúa como elemento homoxeneizador do alumnado.

O idioma predominante no noso instituto e no contorno do centro é o galego nun 80%. O número de repetidores é baixo 5%. O departamento de E.F contribúe a este baixo número de repetidores/as porque só a un 1% do alumnado lle quedou a nosa materia.

No noso departamento impártense as materias en tres linguas; galego, castelán e inglés.

- 1º ESO Non Bilingüe: galego / 1º ESO Bilingüe: inglés-galego
- 2º ESO Non Bilingüe: galego / 2º ESO Bilingüe: inglés-galego
- 3º ESO Non Bilingüe: galego / 3º ESO Bilingüe: inglés-galego
- 4º ESO Non Bilingüe: galego
- 1º BAC Non Bilingüe: castelá

Os grupos bilingües e non bilingües están repartidos ó 50% do número total de alumnos/as do curso.

Contamos cunha profesora asignada ao departamento, que asumirá a xefatura do departamento e impartirá clases en todos os cursos onde estea presente a materia de E.F

A importancia da educación física na formación do alumnado fundaméntase entre outras cousas no feito de que a promoción da saúde, da hixiene e da condición física favorece a autoestima, ó mellora-la propia imaxe corporal. O coñecemento, dominio e participación nas distintas actividades físicas, xa sexan de tipo expresivo, estético e comunicativo, de tipo lúdico ou de tipo deportivo propician o desenvolvemento persoal, a ocupación do tempo libre, a liberación das tensións, etc, contribuíndo a paliar as actitudes sedentarias características das sociedades postindustriais. A práctica regular de actividades físicas, individuais e colectivas, adaptadas ás posibilidades e gustos persoais das alumnas e dos alumnos, facilita a consolidación de actitudes de interese, goce, respecto, solidariedade e cooperación, favorecendo a progresiva acción do alumnado no seu entorno. A participación en actividades baseadas nas composicións corporais constrúe unha vía máis para potencia-las posibilidades de expresión e comunicación dos alumnos e das alumnas, así como para profundar no coñecemento dos aspectos culturais autóctonos como son as danzas e xogos populares.

Todos estes parámetros configuran unha visión da Educación Física como unha materia que favorece o desenvolvemento persoal e a consolidación da madurez persoal, social e moral dos alumnos e das alumnas desta Etapa, contribuíndo así á consecución dos obxectivos xerais da E.S.O.

## **2-CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE**

A LOMCE, fixa as sete competencias clave que o alumnado deberá desenvolver:

- Comunicación Lingüística (CCL)
- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)
- Competencia dixital (CD)
- Aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociais e cívicas (CSC)
- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)

- Conciencia e expresións culturais (CCEC)

Son, aquelas competencias que debe desenvolver un mozo ou unha moza ao finalizar o ensino obrigatorio.

A área de Educación física contribúe esencialmente a desenvolver a competencia en:

### **1. 1-COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS:**

-Grazas ao contorno no que se desenvolve a dinámica das clases, fana propicia para a educación de habilidades sociais.

-As actividades físicas e en especial as que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar a relación, a integración e o respecto, á vez que contribúen ao desenvolvemento da cooperación e a solidariedade

-Grazas á elaboración e aceptación das regras para o funcionamento colectivo, desde o respecto á autonomía persoal, a participación e a valoración da diversidade.

-A adquisición das habilidades motrices requiren a capacidade de asumir as diferenzas así como as posibilidades e limitacións propias e alleas.

-O cumprimento das normas que rexen os xogos 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 para a súa resolución.

-Contribúese a coñecer a riqueza cultural, a través da práctica de diferentes xogos e danzas.

### **1.2-COMPETENCIA E EXPRESIÓN CULTURAIS.**

-A expresión de ideas ou sentimentos de forma creativa contribúe mediante a exploración e a utilización das posibilidades e recursos do corpo e do movemento.

-A apreciación e comprensión do feito cultural, e a valoración da súa diversidade, faino mediante o recoñecemento á apreciación das manifestacións culturais específicas da motricida-

de humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza e a súa consideración como patrimonio dos pobos.

-Favorece a un acercamento do 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.

### **1.3-SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITU EMPRENDEDOR**

-Na medida na que empra a ao alumnado a tomar decisións con progresiva autonomía en situacións nas que debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva.

-O dar protagonismo ao alumnado en aspectos de organización individual e colectiva das actividades físicas, deportivas e expresivas.

### **1.4-COMPETENCIA DE APRENDER A APRENDER**

-O coñecemento de si mesmo e das propias posibilidades e carencias como punto de partida da aprendizaxe motora desenvolvendo un repertorio variado que facilite a súa transferencia a tarefas motrices mais complexas. Isto permite o establecemento de metas alcanzables cuxa consecución xera autoconfianza.

-Ao mesmo tempo, os proxectos comúns en actividades físicas colectivas facilitan adquirir recursos de cooperación.

### **1.5-COMPETENCIA DIXITAL**

-Mediante a valoración crítica das mensaxes referidas ao corpo, procedentes dos medios de información e comunicación, que poden danar a propia imaxe corporal.

### **1.6-COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA,**

-Ao ofrecer gran variedade de intercambios comunicativos do uso das normas que os rexon e do vocabulario específico da área.

### **1.7-COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA**

-A utilización para a resolución de problemas nas situacións cotiás propias da nosa materia.

- Podemos desenvolvela, realizando e analizando cálculos; utilizando números; interpretando informacións, datos e argumentacións; realizando razoamentos de lóxica matemática sobre orde, secuencias, cantidades ou outras nocións matemáticas).

<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE</b>  <b>Bloque 1 . Contidos comúns en Educación Física</b>	<b>Competencias</b>  <b>Clave</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilzalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>

▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	▪ CSIEE
▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	▪ CSIEE
▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	▪ CSIEE
▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	▪ CSC
▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	▪ CSC
▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	▪ CD ▪ CCL
▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	▪ CD ▪ CCL
▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	▪ CD ▪ CCL
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
▪ 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
<b>Bloque 3. Actividades física e saúde</b>	
▪ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as activi-	▪ CMCCT



dades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	
▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	▪ 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
▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	▪ CMCCT
▪ 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
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
▪ 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
▪ 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	▪ CAA

cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>

### **Táboa do perfil competencial da área en 4º ESO**

*Ter en con- ta que polo ca- rác- ter	<b>ESTÁNDARES TOTAIS: 40</b>		<b>%</b>
	<b>COMPETEN- CIAS</b>	<b>Número de estándares nos que se traballa cada competencia</b>	
	<b>CCL</b>	2	5 %
	<b>CMCCT</b>	6	15%
	<b>CD</b>	1	2'5 %
	<b>AA</b>	7	17'5 %
	<b>CSC</b>	9	22'5%
	<b>SIEE</b>	11	27'5%
	<b>CEC</b>	4	10 %

práctico-social da nosa materia e por todo o explicado anteriormente, temos que concluir que a competencia aprender a aprender (CAA) e as competencias sociais e cívicas (CSC) son as máis traballadas, logo podiamos dicir que as seguen o sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE) e conciencia e expresións culturais (CCEC). As competencias que ocuparían os últimos postos na nosa materia serían comunicación lingüística (CCL), competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT) e a competencia dixital (CD) .

## **RÚBRICAS PARA AVALIAR AS COMPETENCIAS**

### **ASPECTOS VINCULADOS ÁS COMPETENCIAS (ou destrezas)**

#### **1-Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

- Expresión oral (EO)
- Expresión escrita (EE)
- Comprensión oral (CO)
- Comprensión escrita (CE)

## **2-Sentido da iniciativa e espírito emprendedor (SIEE)**

- Resolución de problemas (RP)
- Adaptación (AD)
- Autoavaliación (AT)
- Creatividade (C)

## **3-Competencias sociais e cívicas (CSC)**

- Dereitos humanos (DH)
- Tolerancia e solidariedade (TS)
- Igualdade (I)
- Intercultural (IN)

## **4-Competencia dixital (CD)**

- Linguaxe específico dixital (LED)
- Riscos do mundo dixital (RMD)
- Achega da información (BI)
- Utilización dos recursos tecnolóxicos (URH)

## **5-Conciencia e expresións culturais (CEC)**

- Herdanza cultural (HC)
- Manifestacións artístico-cultural (MAC)
- Diversidade cultural (DC)
- Respecto polas obras artísticas e culturais (ROAC)

## **6-Aprender a aprender (AA)**

- Estratexias para a resolución da tarefa (ERT)
- Coñecemento sobre o coñecido e descoñecido (CCD)
- Motivación para aprender (MA)
- Autoeficacia e confianza (AC)

## 7-Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCT)

- Aplicación de procesos matemáticos (APM)
- Utilización de ferramentas tecnolóxicas (UFT)
- Valoración coñecemento científico (VCC)
- Investigación científica (IC)

### RÚBRICA 1ª

	Insuficiente (1-4)	Suficiente (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	Compet. Clave
Coreografías simples e complexas de danzas variadas-aerobic e técnica das habilidades ximnásticas e acrosport en gran grupo	<p>Deseña e executa con dificultade coreografías simples e complexas con base rítmica o musical, reflectindo un baixo nivel expresivo o creativo.</p> <p>Presenta inhibición e muchas dificultades para aplicar actitudes de tolerancia no proceso.</p> <p>Practica con dificultades os bailes, así como escaso interese na valoración como parte do seu patrimonio cultural e na implicación do seu repertorio. A execución das habilidades ximnásticas no acrosport non é a adecuada</p>	<p>Deseña e executa de maneira elemental coreografías simples e complexas con base rítmica o musical, reflectindo un certo nivel expresivo o creativo.</p> <p>Mostra algo de inhibición e aplica con algo de dificultade actitudes de tolerancia no proceso.</p> <p>Presenta dificultade na práctica dos bailes, así como escaso interese na valoración como parte do seu patrimonio cultural e ampliación do seu repertorio. Realiza con corrección algunha fase das habilidades ximnásticas no acrosport</p>	<p>Deseña e executa de forma adecuada coreografías simples e complexas con base rítmica o musical, reflectindo un certo nivel expresivo o creativo. Mostra desinhibición e aplica case sempre actitudes de tolerancia no proceso.</p> <p>Práctica e valora case sempre os bailes como parte do seu patrimonio cultural e ampliación do seu repertorio. Realiza con corrección varias fases das habilidades ximnásticas no acrosport</p>	<p>Deseña e executa coreografías simples e complexas con base rítmica o musical, reflectindo un alto nivel expresivo o creativo</p> <p>Mostra e aplica de maneira eficiente actitudes de tolerancia no proceso.</p> <p>Práctica e valora de forma correcta os bailes como parte do seu patrimonio cultural e ampliación do seu repertorio. Realiza con corrección todas as fases das habilidades ximnásticas no acrosport</p>	<p><b>CEC</b> -HC -MAC -DC -ROAC</p> <p><b>SIEE</b> -RP -AD -AT -C</p> <p><b>CSC</b> -DH -TS -I -IN</p> <p><b>AA</b> -ERT -CCD -MA -AC</p> <p><b>CMCCT</b> -UFT</p>

### RÚBRICA 2ª

	Insuficiente (1-4)	Suficiente (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	Compet.
--	--------------------	------------------	---------------	----------------------	---------

				10)	Clave
Realiza o quece- mento xeral , es- pecífico e a volta á calma de ma- neira autónoma asimilando os seus fundamen- tos, utilidade e beneficios para a saúde	Realiza con axuda o quecemento xeral, específico e a volta á calma, mostrando moitas dificultades na selec- ción e aplicación de actividades para a súa realización	Realiza con axuda o quecemento xeral,específico e a volta á calma, mostrando dificulta- des na selección e aplicación de activi- dades para a súa re- alización	Realiza de forma au- tónoma o quece- mento xeral, espe- cífico e a volta á calma, necesitando algunha axuda, difi- cultades na selec- ción e aplicación de actividades para a súa realización ou na asimilación dos seus fundamentos, utilidade e benefi- cios para a saúde	Realiza de forma autónoma o quece- mento xeral, espe- cífico e a volta á calma, seleccionan- do e aplicando acti- vidades para a súa realización; asimi- lando dos seus fun- damentos, utilida- de e beneficios para a saúde	<b>A.A</b> -ERT -CCD  <b>CMCT</b> -VCC -IC  <b>CD</b> -BI -URH -RMD -LED

### RÚBRICA 3ª

	Insuficiente (1-4)	Suficiente (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	Compet. Clave
Adopta hábitos hixiénicos e indu- mentaria correc- ta para a práctica da actividade físi- ca atendendo de forma autónoma a súa hixiene persoal. Adopta hábitos posturais asociados a unha actividade física segura e saudable. Adopta hábi- tos alimentarios saudable	Polo xeral, confunde e obvia a adopción de determinadas condutas hixiénicas. Descoida o uso dunha indumentaria adequada para a práctica da activida- de física e a súa hi- xiene persoal. Polo xeral obvia a ado- pción de medidas e normas para a segu- ridade e a preven- ción de lesións na ac- tividade física saudable e non fai uso dunha correcta acti- tude postural. Non relaciona a impor- tancia entre alimen- tación e consumo responsable e cústa- lle recoñecer a necesi- dade dunha correc- ta hidratación para a actividade física	Identifica e ocasio- nalmente, adopta determinadas con- dutas hixiénicas. Xe- ralmente fai uso dunha indumentaria adequada para a práctica da activida- de física e atende de forma guiada a súa hixiene persoal. Identifica e ocasio- nalmente, adopta determinadas medi- das e normas para a seguridade e pre- vención de lesións na actividade física, utilizando algunha vez unha correcta actitude postural. En ocasións relaciona a importancia entre alimentación e con- sumo responsable, e recoñece a necesida- de dunha correcta hidratación para a actividade física sau- dable	Case sempre usa unha indumentaria adequada para a práctica da activida- de física e atende de forma autónoma a súa hixiene persoal. Identifica e adop- ta frecuentemente determinadas medi- das e normas para a seguridade e pre- vención de lesións na actividade física, utilizando en oca- sións unha correcta actitude postural. Relaciona case sem- pre a importancia entre alimentación e consumo respon- sable, e recoñece a necesidade dunha correcta hidratación para a actividade fí- sica saudable	Recoñece e vincula polo xeral determi- nadas condutas hi- xiénicas e sempre usa unha indumen- taria adecuada para a práctica da activi- dade física e aten- de de forma autó- noma a súa hixiene persoal. Sempre adopta as medidas e normas para a se- guridade e preven- ción de lesións na actividade física, utilizando en unha correcta actitude postural.Relaciona a importancia entre alimentación e con- sumo responsable, e recoñece a necesi- dade dunha co- rrecta hidratación para a actividade fí- sica saudable	<b>AA</b> -ERT -MA -AC  <b>CD</b> -BI -URH  <b>CSC</b> -TS  <b>SIEE</b> -AD -AT -RP

### RÚBRICA 4ª

	Insuficiente (1-4)	Suficiente (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	Compet. Clave
--	--------------------	------------------	---------------	----------------------	---------------

Condición física. Mellora as cualidades físicas importantes desde o punto de vista da saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza-resistencia. Mostra actitude de solidariedade e cooperación, considerando a competición como unha forma lúdica de autosuperación persoal e de grupo	Realiza as tarefas de valoración da resistencia aeróbica a flexibilidade e a forza con escasa exigencia e mostra baixa motivación pola mellora do seu nivel de condición física. Cústalle aceptar as súas posibilidades e limitacións e recoñecer as dos demais. Non mostra actitudes de tolerancia e deportividade ó cando se lle require	Realiza as tarefas de valoración da resistencia aeróbica a flexibilidade e a forza con algo de exigencia e mostra algo de motivación pola mellora do seu nivel de condición física. Acepta as súas propias posibilidades e limitacións pero cústalle recoñecer as dos demais. En ocasións mostra unha actitude solidaria e cooperativa para conseguir obxectivos comúns pero é necesario recordarllo	Recoñece e executa baixo a supervisión da profesora a valoración da resistencia aeróbica, forza e flexibilidade con motivación. Acepta tanto a súas propias posibilidades e limitacións como as dos demais. Mostra unha actitude solidaria e cooperativa para conseguir obxectivos comúns	Aplica con putas definidas, planes sinxelos de aplicación de métodos e sistemas de adestramento a mellora da resistencia aeróbica, forza e flexibilidade con motivación. Acepta e busca alternativas ás limitacións propias e as dos seus compañeiros/as. Mostra e promove unha actitude solidaria e cooperativa para conseguir obxectivos comúns	<b>CMCT</b> -APM -VCC -UFT -IC  <b>AA</b> -CCD -AC -MA  <b>SIEE</b> -AT -AD  <b>CSC</b> -TS -DM -I -IN
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## RÚBRICA 5ª

	Insuficiente (1-4)	Suficiente (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	Compet. Clave
Resolver retos de situacións motrices colectivas, como o balonmán demostrando intencionalidade estratéxica	Elixe con dificultade e axuda constante das profesoras solución inapropiadas para a resolución da práctica motriz desenvolvida nos diferentes contextos, mostrando condutas contrarias á actitudes de axuda, colaboración cos demais membros do grupo, respectando con dificultade o de maneira excepcional o forzada os acordos e as normas establecidas	Elixe solución apropiadas seguindo pautas ofrecidas polo profesoras e seus compañeiros/as para a resolución da práctica motriz desenvolvida nos diferentes contextos, mostrando regularmente actitudes de axuda, colaboración e cooperación cos demais membros do grupo e respectando ocasionalmente os acordos e as normas establecidas	Elixe mediante pautas ofrecidas polo seus compañeiros/as solucións apropiadas para a resolución da práctica motriz desenvolvida nos diferentes contextos, mostrando regularmente actitudes de axuda, colaboración e cooperación cos demais membros do grupo e respectando ocasionalmente os acordos e as normas establecidas	Elixe seguindo pautas, solucións apropiadas para a resolución da práctica motriz desenvolvida nos diferentes contextos, mostrando habitualmente actitudes de axuda, colaboración e cooperación cos demais membros do grupo e respectando frecuentemente os acordos e as normas establecidas	<b>A.A</b> -ERT -MA -AC  <b>CSC</b> -TS -I  <b>CIEE</b> -AD -AT -C -RP

## RÚBRICA 6ª

	Insuficiente (1-4)	Suficiente (5-6)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	Comp
Recoñece as habilidades expresi-	Identifica con moita dificultade o corpo e	Identifica certa facilidade o corpo e o	Identifica con facilidade o corpo e o	Identifica con facilidade o corpo e o	<b>SIEE</b> AT

vas do corpo e do movemento en situacións motrices para tratar de comunicarse con elas	o movemento como fontes de expresión para comunicar a través da súa motricidade sentimentos, emocións, vivencias, ideas, personaxes, ou actos, con estilo propio, actuando de maneira forzada, con escasa creatividade e sen comprender nin valorar o produto final conseguido	movemento como fontes de expresión para comunicar a través da súa motricidade sentimentos, emocións, vivencias, ideas, personaxes, ou actos, con estilo propio, por iniciativa do seus compañeiros/as, esforzándose en ser creativo e con certa facilidade a veces para comprender e valorar o produto final conseguido	movemento como fontes de expresión para comunicar a través da súa motricidade sentimentos, emocións, vivencias, ideas, personaxes, ou actos, con estilo propio, de maneira espontánea na maioría das producións con aportacións creativas, comprendendo e valorando na maioría de execucións o produto final conseguido	movemento como fontes de expresión para comunicar a través da súa motricidade sentimentos, emocións, vivencias, ideas, personaxes, ou actos, con estilo propio, de maneira espontánea, de forma creativa e comprensible na execución, valorando reflexivamente o produto final conseguido	C RP AD  CSC IN  CD URH  CEC MAC DC ROAC  AA ERT MA AC
----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **3-VINCULACIÓN ENTRE OBXECTIVOS, SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN, ESTÁNDARES DE APREDIZAXE E GRAO MÍNIMO DE CADA UN, COMPETENCIA CLAVE, ELEMENTOS TRANSVERSAIS, INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E CRETERIOS DE CUALIFICACIÓN**



# 1º TRIMESTRE

## U.D: CONDICIÓN FÍSICA E EXPRESIÓN CORPORAL

O B X	CONTIDOS DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTIC.	ESTÁNDARES DE APRENDIXAXE E PESO POR TRIMESTRE	GRAO MIN DE CONS. DE CADA DESTÁNDAR: COMP/RÚBRICA
b, g, k,	B3.Valoración e exercitación da condición física mediante actividades físicas de carácter xeral e específico	B3.Coñecer, valorar e exercitar as capacidades físicas básicas e intentar melloralas	<b>EFB3.2.1.</b> Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. <b>PESO: 0'5</b>	Coñece de forma xeral e exercita cun mínimo de eficacia as capacidades físicas básicas e sabe distingui-las <b>COMP: MCCT</b> <b>RÚB: 4ª</b>
	B3.Capacitación das calidades físicas básicas; incidindo fundamentalmente na resistencia aeróbica e mixta, a flexibilidade, e a forza-resistencia	B3.Exercitar as cualidades físicas básicas ; incidindo fundamentalmente na resistencia aeróbica e mixta, a flexibilidade, e a forza-resistencia	<b>EFB3.2.2.</b> Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. <b>P: 1</b>	Exercita e coñece as cualidades físicas básicas ; incidindo fundamentalmente na resistencia aeróbica e mixta, a flexibilidade, e a forza-resistencia <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 4ª</b>
d, j, m	B3.Adestramento das cualidades físicas básicas; incidindo fundamentalmente na resistencia aeróbica e mixta, na forza-resistencia e na flexibilidade	B3.Coñecer os métodos de adestramento das cualidades físicas básicas da resistencia, forza e flexibilidade	<b>EFB3.2.3.</b> 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. <b>P: 1'5</b>	Coñece de forma xeral os métodos de adestramento de cada unha das cualidades físicas básicas <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 4ª</b>
b, d, j, m	B3.Coñecemento e valoración dos efectos da actividade física sobre o organismo e a saúde; o seus beneficios e riscos.	B3.Recoñecer a importancia de coñecer as sinais do propio corpo fronte as exixencias do adestramento e ser capaz de tomar as decisións correctas en cada caso.	<b>EFB3.1.1.</b> Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva. <b>P: 0'5</b>	Ten interese pola execución correcta das actividades físicas <b>COMP: MCCT</b> <b>RÚB: 3ª</b>
b, j, k, m	B1.Perseveranza nos exercicios e actividades propostas cun espírito de colaboración e traballo en grupo ou en parellas	B1.Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e defender as propias opinións	<b>EFB1.5.1.</b> Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de	Mostrase participativo/a e disposta/o a traballar en parella ou en grupos <b>COMP: SC</b> <b>RÚB:</b>

			cambio fronte a outros argumentos válidos. <b>P: 0'5</b>	
k	B3.Desenvolvemento do equilibrio corporal mediante a hixiene postural e actividades de relaxación	B3.Tomar conciencia da hixiene postural comparando as dous compañeiros/as ca actitude postural dun mesmo/a	<b>EFB3.1.2.</b> Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. <b>P: 0'5</b>	Coñece e intenta mellorar a hixiene postural propia con actitude positiva  <b>COMP: MCCT</b> <b>RÚB: 3ª</b>
c, d, g, k	B1.Aceptación do nivel persoal de condición física e cualidades motrices	B1.Aceptar as limitacións propias e dos demais	<b>EFB1.3.1.</b> Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas. <b>P: 0'5</b>	Demostra un mínimo de esforzo e de respecto ós demais <b>COMP: SC</b> <b>RÚB: 10ª</b>
a, b, k	B1.Respecto polas normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física.	B1.respectar e verificar as normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física.	<b>EFB1.4.1.</b> Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica. <b>P: 0'5</b>	Respecta e cumpre as normas das clases de Educación física <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 3ª</b>
a, b, k	B1.Coñecemento e análise da actividade física xunto ca medición da frecuencia cardíaca	B1. Analizar de forma correcta a medición da frecuencia cardíaca para a análise da actividade física da sesión	<b>EFB1.1.1.</b> Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma. <b>P: 0'5</b>	Analiza correctamente a sesión coa axuda da medición da frecuencia cardíaca en dúas zonas do corpo <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 4ª</b>
b, k	B1.Coñecemento do aparato locomotor e das súas lesións máis importantes (o sistema esquelético e o sistema muscular)	B1.Coñecer o sistema esquelético e sistema muscular do aparato locomotor e as lesións máis importantes que nos podemos atopar	<b>EFB1.4.2.</b> Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. <b>P: 0'5</b>	Identifica e coloca un 75% dos músculos e ósos onde corresponda nun debuxo do corpo humano e 3 lesións máis importantes do aparato locomotor  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 3ª</b>
b,	B1.Coñecemento e acti-	B1.Coñecer e mostrar	<b>EFB1.6.1.</b> Procura, pro-	Coñece e mostrar un mí-

k, g	tude crítica ante os mitos e crezas erróneas da actividade física e o deporte	unha actitude crítica ante os mitos e crezas erróneas da actividade física e o deporte	cesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. <b>P: 0'5</b>	nimo de actitude crítica ante os mitos e crezas erróneas da actividade física e o deporte  <b>COMP: CD</b> <b>RÚB: 7ª</b>
a, b, k, l	B2.Coñecemento e elaboración de composicións artístico-expresiva utilizando a expresión corporal e diferentes tipos de linguaxes na comunicación non verbal	B2.Coñecer e experimentar e elaborar ca expresión corporal e cos tipos de linguaxes na comunicación non verbal composicións artístico-expresivas	<b>EFB2.1.1.</b> 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. <b>P: 1</b>	Coñece e experimenta cunha actitude positiva a expresión corporal e os distintos tipos de linguaxes na comunicación non verbal <b>COMP: CEC</b> <b>RÚB: 6ª</b>
b, e, j, k, l	B2.Execución e coñecemento de pequenos montaxes artístico-expresivos baseados no espazo e no tempo	B2.Experimentar e executar pequenos montaxes artístico-expresivos en actividades de expresión corporal baseadas no tempo e no espazo	<b>EFB2.1.2.</b> 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. <b>P: 1</b>	Pon e práctica cunha actitude positiva as diferentes linguaxes de expresión corporal baseadas no tempo e no espazo mediante representacións diante dos compañeiros/as do grupo  <b>COMP: CEC</b> <b>RÚB: 6ª</b>
	B2.Distinción do espazo e do tempo como elemento imprescindible da comunicación			
	B2.Coñecemento das diferentes formas de ocupación do espazo e do tempo			
	B2.Utilización do espazo e do tempo na relación do corpo e do entorno Utilización do mimo como forma de expresión			

	<p>B2. Identificación e colaboración nas posibilidades de expresión e comunicación en distintas manifestacións (mimo, danza, dramatización..)</p>	<p>B2. Lograr unha expresión corporal mellor a través da utilización da linguaxe do corpo, da expresión da cara e das posturas do corpo colaborando co grupo</p>	<p><b>EFB2.1.3.</b> Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</p> <p><b>P: 1</b></p>	<p>Intentar expresar sentimentos e emocións a través da linguaxe do corpo cun mínimo de credibilidade</p> <p><b>COMP: CEC</b> <b>RÚB: 6ª</b></p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2º TRIMESTRE

### U.Ds: BALONMÁN E AEROBIC

O B X	CONTIDOS DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E PESO POR TRIMESTRE	GRAO MIN DE CONS. DE CADA EST:COMP/RÚBRICAS
g, k,	B3.Coñecemento e valoración da práctica habitual da actividade física na mellora da calidade de vida	B3.Coñecer o corpo, adoptando unha actitude crítica ante as actividades con efecto negativo sobre a saúde	<b>EFB3.1.3.</b> Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. <b>PESO: 0'5</b>	Demuestra un mínimo de esforzo e de respecto ós demais  <b>COMP: MCCT</b> <b>RÚB: 3ª</b>
c, d	B3.Aceptación das limitacións propias e dos demais			
b, e, g, k	B3.Coñecemento e valoración da principal fonte de problemas do aparato locomotor "a columna vertebral"	B3.Coñecer e valorar a principal fonte de problemas do aparato locomotor "a columna vertebral"	<b>EFB3.2.4.</b> Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.  <b>P: 0'5</b>	Coñece e valora cun un mínimo de crítica construtiva a principal fonte de problemas do aparato locomotor e as formas de solucionalo  <b>COMP: MCCT</b> <b>RÚB: 3ª</b>
	B4.Coñecemento e posta en práctica da forma correcta de sentarse ben, levantar obxectos pesados, durmir e manter unha actitude postural axeitada durante todo o día	B4.Coñecer e poñer en práctica a forma correcta de sentarse ben, levantar obxectos pesados, durmir e manter unha actitude postural axeitada durante todo o día	<b>EFB4.1.1.</b> 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.  <b>P: 1</b>	Coñece e pon en práctica da mellor forma posible a forma correcta de sentarse e levantar obxectos mantendo unha actitude postural axeitada  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 3ª</b>
b, k	B1.Desenvolvemento do equilibrio corporal mediante a hixiene postural	B1.Tomar conciencia da hixiene postural comparando as dous compañeiros/as ca actitude postural dun mesmo/a	<b>EFB1.6.2.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.  <b>P: 0'5</b>	Coñece e intenta mellorar a hixiene postural propia  <b>COMP: CL</b> <b>RÚB: 3ª</b>
b, e,	B1.Coñecemento e valoración da detención dos	B1.Tomar conciencia dos efectos negativos que le-	<b>EFB1.3.2.</b> Valora as actividades físicas dist-	É capaz de identificar e ser consciente da relación

g, k	posibles problemas que levan a obsesión pola imaxe e a estética relacionadas con enfermidades como a vigorexía, anorexia, bulimia e obesidade	van a obsesión pola imaxe e a estética e a relación con enfermidades como a vigorexía, anorexia, bulimia e obesidade	inguindo 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.  <b>P: 0'5</b>	negativa entre a obsesión polo deporte e as enfermidades vinculadas á imaxe e a estética  <b>COMP: CEC</b> <b>RÚB: 3ª</b>
	B3.Coñecemento e comprensión dos principios básicos dunha dieta saudable e os recursos básicos para identificar ós nutrientes dos alimentos	B3.Coñecer e comprender os principios básicos dunha dieta saudable e os recursos básicos para identificar ós nutrientes dos alimentos	<b>EFB3.1.4.</b> Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.  <b>P: 0'5</b>	Ser capaz de identificar e coñecer os principios básicos dunha dieta saudable e os recursos básicos para identificar ós nutrientes dos alimentos  <b>COMP: MCCT</b> <b>RÚB: 3ª</b>
b, g, k	B4.Coñecemento e asimilación do balonmán como deporte colectivo e utilización do mesmo en situacións de xogo e/ou en xogos predeportivos do mesmo deporte	B4. Practicar o balonmán aplicando as regras fundamentais entendéndoo como deporte de equipo en situacións recreativas e de competición	<b>EFB4.1.2.</b> Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.  <b>P: 1</b>	Entende e practica o balonmán como deporte de equipo en situacións recreativas e competitivas máis formais  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 5ª</b>
b, c, d, g, k	B4.Coordinación das accións coas do grupo/equipo, participando no xogo de forma cooperativa e comprendendo a estratexia do xogo/deporte colectivo	B4.Utilizar habilidades específicas como resolución de problemas motores orixinados en situacións reais de xogo	<b>EFB4.2.3.</b> 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.  <b>P: 1</b>	Soluciona cunha mínima eficacia práctica situacións de xogo en grupos reducidos (2x2, 3x3).  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 5ª</b>
a, b, d, g, m	B4.Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos,	B4.Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as	<b>EFB4.2.4.</b> Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades	Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos cun mínimo de eficacia para obter vantaxe na práctica das actividades

	respectando os regulamentos específicos	estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes	de éxito, en relación con outras situacións. <b>P: 1</b>	físico-deportivas de oposición –colaboración respectando o regulamento  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 5ª</b>
a, b, d, g, m	B4.Execución das habilidades técnicas como; o bote, lanzamento, finta,pase e tácticas básicas do balonmán como; as progresións sucesivas, bloqueo, pase e vai, e os cruces	B4.Executar as habilidades técnicas como; o bote, lanzamento, finta,pase e tácticas básicas do balonmán como; as progresións sucesivas, bloqueo, pase e vai, e os cruces	<b>EFB4.1.3.</b> Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.  <b>P: 0'5</b>	Logra executar cun mínimo de eficacia as técnicas e tácticas básicas do balonmán en situación de xogo global e de grupo reducido  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 5ª</b>
a, b, k	B1.Respecto polas normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física	B1.Respecto e cumprimento das normas das clases de Educación física	<b>EFB1.3.3.</b> Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. <b>P: 0'5</b>	Sabe estar en clase e participa en todas as actividades propostas pola profesora  <b>COMP: SC</b> <b>RÚB: 10ª</b>
b	B Coñecemento das normas e regras principais do balonmán, para aplicar correctamente as estratexias de oposición	B Coñecer os fundamentos básicos do balonmán, para aplicar correctamente as estratexias de oposición	<b>EFB4.2.1.</b> Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.  <b>P: 0'5</b>	Coñece as regras básicas mínimas para poder xogar ó balonmán  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 5ª</b>
k, m	B4.Coñecemento e valoración como unha alternativa diferente para a ocupación do tempo de ocio a práctica de diferentes danzas alternativas como é o aeróbic	B4.Apreciar a función de integración social que ten a práctica das danzas de carácter recreativas	<b>EFB4.3.1.</b> Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. <b>P: 0'5</b>	Recoñece e valora os aspectos positivos da práctica de actividades recreativas como o aeróbic <b>COMP: SC</b> <b>RÚB: 6ª</b>
b, c, d, k, l	B1.Recoñecemento e aplicación dunha estrutura básica do aeróbic e outros pasos de danza nunha coreografía	B1.Recoñecer e aplicar a estrutura básica do aeróbic e outros pasos de danza moderna nunha coreografía	<b>EFB1.1.2.</b> 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.	Coñece e sabe representar un mínimo de pasos básicos de aeróbic e outras danzas moderna nunha coreografía de 4 frases musicais  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 1ª</b>

			<b>P: 1</b>	
<b>m</b> <b>,k</b> <b>,j</b>	Butilización da información para dar consideración e recoñecemento da formación de hábitos sociais a través da práctica deportiva das danzas en grupo	Butilizar a información oportuna para dar a entender o valor das danzas como medio de relación social	<b>EFB1.6.3.</b> Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.  <b>P: 0'5</b>	Entende, valora e recoñece as danzas como medio de relación social  <b>COMP: CL</b>



### 3º TRIMESTRE

#### U.Ds: ACROSPORT (de gran grupo)

O B X	CONTIDOS DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	ESTÁNDARES DE APRENDIXAXE / PESO POR TRIMESTRE	GRAO MIN DE CONS. DE CADA DESTÁNDAR-COMP-RÚBRICAS
b, d, k	B1.Iniciativa e continuidade á hora de realizar os exercicios físicos e deportivos propostos e dun espírito de colaboración ó traballar en grupo.	B1.Mostrar iniciativa e perseveranza á hora de afrontar os problemas e de defender opinións, e desenvolver actitudes de respecto e colaboración á hora de traballar en grupo.	<b>EFB1.5.2.</b> Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.  <b>PESO: 0'5</b>	Móstrase participativo/a e disposto/a a traballar en equipo e mantén a constancia a afrontar tanto o aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios. <b>COMP: SSC</b> <b>RÚB: 10ª</b>
k	B4.Exploración e experimentación das diferentes habilidades específicas ximnásticas, como o pinchacarneiro, puntal, salto do poldro, equilibrio invertido, roda lateral, rodal...	B4.Coñecer e experimentar as diferentes habilidades ximnásticas combinadas con o acrosport	<b>EFB4.2.6.</b> Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.  <b>P: 1'5</b>	Experimenta e intenta desenvolver a maioría das habilidades ximnásticas propostas pola profesora; pinchacarneiro, puntal, salto do poldro, equilibrio invertido, roda lateral, rodal...  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 5ª</b>
c, d, g, k	B1.Representación teatral de situacións de emerxencias máis frecuentes, en grupo reducido	B1.Representar teatralmente situacións de emerxencias máis frecuentes, en grupo reducido	<b>EFB1.4.3.</b> 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.  <b>P: 1</b>	Sabe os protocolos a seguir ante situacións de emerxencias máis habituais (3)  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 3ª</b>
b, c, d, k, l	B1.Exploración de sinxelas e complexas acrobacias realizadas en pequeno grupo	B1.Experimentar sinxelas e complexas acrobacias realizadas en pequeno grupo	<b>EFB1.2.3.</b> Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.  <b>P: 1</b>	Ser capaz de desenvolver correctamente sinxelas acrobacias realizadas en pequeno grupo  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 11ª</b>

	B1.Exploración de sinxelas e complexas acrobacias realizadas en gran grupo, coordinando as accións propias cas accións do resto da persoas implicadas	B1.Experimentar sinxelas acrobacias realizadas en gran grupo, coordinando as accións propias cas accións do resto da persoas implicadas	<b>EFB1.2.2.</b> Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.  <b>P: 1'5</b>	Ser capaz de desenvolver correctamente sinxelas acrobacias realizadas en gran grupo, coordinando as accións propias cas accións do resto da persoas implicadas  <b>COMP: SC</b> <b>RÚB: 10ª</b>
	B4.Combinación de pirámides humanas, acrobacias e elementos coreográficos nun montaxe grupal con música	B4.Realizar un montaxe grupal con música con unha combinación de pirámides humanas, acrobacias e elementos coreográficos	<b>EFB4.2.2.</b> 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.  <b>P: 1</b>	Participar nunha montaxe grupal con música na que estean implicados una combinación de pirámides humanas, acrobacias e elementos coreográficos  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 1ª</b>
<b>b, c, d, k, l</b>	B1.Coñecemento, experimentación e control dos 3 papeis principais no acrosport: o/a acróbata, o portor/a, e o axudante	B1.Coñecer, experimentar e controlar os 3 papeis principais no acrosport: o/a acróbata, o portor/a, e o axudante	<b>EFB1.1.3.</b> Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.  <b>P: 1'5</b>	Experimentar e controlar con actitude positiva e cun mínimo de eficacia os 3 papeis principais no acrosport: o/a acróbata, o portor/a, e o axudante  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 1ª</b>
	B4.Coñecemento e experimentación das técnicas básicas do acrosport; figuras, apoios, equilibrios e pirámides humanas adoptando unha actitude postural correcta	B4.Coñecer e experimentar as técnicas básicas do acrosport; figuras, apoios, equilibrios e pirámides humanas adoptando unha actitude postural correcta	<b>EFB4.2.5.</b> Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.  <b>P: 1</b>	Coñecer e experimentar as técnicas básicas do acrosport; figuras, apoios, equilibrios e pirámides humanas adoptando unha actitude postural correcta  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 5ª</b>
<b>b, c, d, k, l</b>	B1.Responsabilización da importancia da cooperación e confianza nos compañeiros/as para a superación de medos e unha realización segura das prácticas	B1.Responsabilizarse da importancia da cooperación e confianza nos compañeiros/as para a superación de medos e unha realización segura das prácticas	<b>EFB1.2.1.</b> Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.  <b>P: 0'5</b>	Ser plenamente consciente da importancia da cooperación e confianza nos compañeiros/as para a superación de medos e unha realización segura das prácticas

cas			<b>COMP: SC</b> <b>RÚB: 10ª</b>
B4.Valoración da práctica das habilidades gimnásticas e o acrosport como actividade físico deportiva lúdica no competitiva realizada na natureza e no noso tempo libre	B4.Valorar a práctica das habilidades gimnásticas e o acrosport como actividade físico deportiva lúdica no competitiva realizada na natureza e no noso tempo libre	<b>EFB4.3.2.</b> Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.  <b>P: 0'5</b>	Ser consciente da práctica das habilidades gimnásticas e o acrosport como actividade físico deportiva lúdica no competitiva realizada na natureza no noso tempo libre <b>COMP: SC</b> <b>RÚB: 3ª</b>
B4.Valoración positiva da recollida de lixo no entorno próximo nunha ruta de sendeirismo cercana	B4.Valorar e mostrar actitude positiva na recollida de lixo no entorno próximo nunha ruta de sendeirismo cercana	<b>EFB4.3.3.</b> Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.  <b>P: 0'5</b>	Mostra actitude positiva na recollida de lixo no entorno próximo nunha ruta de sendeirismo cercana <b>COMP: SC</b> <b>RÚB: 4ª</b>

**3º TRIMESTRE (do curso 2022-2023)**

## U.Ds: DEPORTES ALTERNATIVOS (Indiaca, floorball, beisball, frisbee, fútbol g

O B X	CONTIDOS DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	GRAO MIN DE CONS. DE CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE-COMP-RÚBRICAS
a, b, g, k	B3.Execución e avaliación de habilidades motoras de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando regulamentos específicos	B3.Resolver situacións motoras aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas	<b>EFB3.2.1.</b> Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.  <b>P: 1</b>	Intenta aplicar aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 6ª</b>
a, b, c, d, k	B3. Autoavaliación da súa execución con respecto ao modelo técnico formulado		<b>EFB3.1.5.</b> Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física  <b>P: 1</b>	Autovalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado  <b>COMP: MCCT</b> <b>RÚB: 2ª</b>
k, c, g	B1.Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e os deportes practicados	B1.Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos	<b>EFB1.3.2.</b> Respeita o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.  <b>P: 0'5</b>	Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a  <b>COMP: SC</b> <b>RÚB: 10ª</b>
a, b, c, d, k	B3.Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural	B3.Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando a participación doutras persoas independentemente das súas características	<b>EFB3.1.1.</b> Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.  <b>P: 0'5</b>	Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo a súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 6ª</b>
b, c, g, k	B4.Experimentación e práctica do floorball como deporte alternativo	B4.Experimentar o deporte do floorball en forma xogada resolvendo situacións motoras de oposición, colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes	<b>EFB4.2.3.</b> Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da	É capaz de xogar a floorball pasando a bola a compañeiros/as de equipo e de opoñerse ós adversarios utilizando as estratexias máis axeitadas  <b>COMP: AA</b>

			acción. <b>P: 1</b>	<b>RÚB: 6ª</b>
<b>b, c, g, k</b>	B3.Experimentación e práctica do beisball como deporte alternativo, relacionandoo coa mellora da condición física.	B3.Experimentar o deporte do beisball en forma xogada resolvendo situacións motoras de colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes, relacionando o beisball coa mellora da condición física.	<b>EFB3.2.4.</b> Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.  <b>P: 1</b>	É capaz xogar a beisball bateando a bola e de opoñerse ós adversarios utilizando as estratexias máis axeitadas e relacionandoo cos mellora da condición física.  <b>COMP: SIEE</b> <b>RÚB: 4ª</b>
	B4.Experimentación e práctica do frisbee como deporte alternativo, autoavaliando a execución con respecto ao modelo técnico formulado	B4.Experimentar o xogo do frisbee en actividades varias resolvendo situacións motoras de oposición, colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes, autoavaliando a execución con respecto ao modelo técnico formulado	<b>EFB4.1.2.</b> Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.  <b>P: 1</b>	É capaz de xogar a frisbee pasando o disco volador a compañeiros/as de equipo e de opoñerse ós adversarios utilizando as estratexias máis axeitadas  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 4ª</b>
<b>b, c, g, k</b>	B3.Experimentación e práctica da indiaca como deporte alternativo utilizando como medio para avaliar o nivel de condición física	B3.Experimentar o xogo da indiaca en actividades varias resolvendo situacións motoras de oposición, colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes, e utilizando como medio para avaliar o nivel de condición física	<b>EFB3.2.2.</b> Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.  <b>P: 1</b>	Es capaz de xogar á indiaca pasando o obxecto ós compañeiros/as de equipo e de opoñerse ós adversarios utilizando as estratexias máis axeitadas e cun mínimo de condición física  <b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 4ª</b>
<b>b, c, g, k</b>	BExperimentación e práctica do football gaélico como deporte alternativo asociandoo aos sistemas metabólicos de obtención de enerxía	BExperimentar o deporte do football en forma xogada resolvendo situacións motoras de oposición, colaboración utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes, asociandoo aos sistemas metabólicos de obtención de enerxía	<b>EFB3.1.2.</b> Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.  <b>P: 1</b>	Es capaz de xogar a football gaélico pasando o balón a compañeiros/as de equipo e de opoñerse ós adversarios utilizando as estratexias máis axeitadas  <b>COMP: MCCT</b> <b>RÚB: 4ª</b>
<b>c, d,</b>	B1.Realización e práctica de quenta-	B1.Coñecer a estrutura e os exercicios dun	<b>EFB1.1.2.</b> Prepara e realiza quecementos e fases	Identifica e sabe pre-

<b>g, k</b>	mentos xerais e máis específicos	quentamento de carácter xeral e específico	<p>finals de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</p> <p><b>P: 0'5</b></p>	<p>parar a estrutura básica dun quentamento xeral e específico</p> <p><b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 1ª</b></p>
<b>b, e, f, g</b>	B1.Coñecemento de recursos ergonómicos como medio de prevención dos problemas de lombo utilizando as tecnoloxías da información	B1.Coñecer e poñer en práctica as normas posturais para estar sentado/a tombado/a, de pe e levantar obxectos, utilizando as tecnoloxías da información	<p><b>EFB1.5.1.</b> Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p><b>P: 0'5</b></p>	<p>Identifica as posturas adecuadas para estar sentado/a tombado/a, de pe e levantando obxectos</p> <p><b>COMP: CD</b> <b>RÚB: 1ª</b></p>
<b>b, g, k</b>	B1.Expón e defende traballo elaborado sobre actividades físicas saudables en pequeno grupo	B1.Expoñer e defender un traballo elaborado sobre actividades físicas saudables en pequeno grupo	<p><b>EFB1.5.2.</b> Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p><b>P: 0'5</b></p>	<p>Expoñer e defender un traballo elaborado sobre actividades físicas saudables en pequeno grupo mostrándose participativo/a e disposto/a a traballar en equipo</p> <p><b>COMP: CCL</b> <b>RÚB: 2ª</b></p>
	B1.Relaciona e realiza un circuito de diferentes deportes alternativos traballados anteriormente estruturando a sesión adecuadamente	B1.Preparar e realizar un circuito de diferentes deportes alternativos traballados anteriormente estruturando a sesión adecuadamente	<p><b>EFB1.1.1.</b> Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p><b>P: 0'5</b></p>	<p>Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos.</p> <p><b>COMP: AA</b> <b>RÚB: 4ª</b></p>

# PESO DE CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE TRIM/ANUAL

## 1º TRIMESTRE

ESTANDAR DE APRENDIZAXE	PESO POR TRIMESTRE (Puntos sobre 10)	PESO ANUAL EN %
3.2.1	1	3'03
3.2.2	1	3'03
3.2.3	1'5	5
3.1.1	0'5	1'6
1.5.1	0'5	1'6
3.1.2	0'5	1'6
1.3.1	0'5	1'6
1.4.1	0'5	1'6
1.1.1	0'5	1'6
1.4.2	0'5	1'6
1.6.1	0'5	1'6
2.1.1	1	3'06
2.1.2	1	3'06
2.1.3	1	3'06

## 2º TRIMESTRE

ESTANDAR DE APRENDIZAXE	PESO POR TRIMESTRE (Puntos sobre 10)	PESO ANUAL %
3.1.3	0'5	1'6
3.2.4	0'5	1'6
4.1.1	1	3'06
1.6.2	0'5	1'6
1.3.2	0'5	1'6
3.1.4	0'5	1'6
4.1.2	1	3'05
4.2.3	1	3'05
4.2.4	1	3'05
4.1.3	0'5	1'6
1.3.3	0'5	1'6
4.2.1	0'5	1'6
4.3.1	0'5	1'6
1.1.2	1	3'06
1.6.3	0'5	1'6

### 3º TRIMESTRE

ESTANDAR DE APRENDIZAXE	PESO POR TRIMESTRE (Puntos sobre 10)	PESO ANUAL POR %
1.5.2	0'5	1'6
4.2.6	1'5	5
1.4.3	0'5	1'6
1.2.3	1	3'06
1.2.2	1'5	5
4.2.2	1	3'06
1.1.3	1'5	5
4.2.5	1	3'06
1.2.1	0'5	1'6
4.3.2	0'5	1'6
4.3.3	0'5	1'6

## ACTIVIDADES PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE AVALIABLE (PROGRAMACIÓN DE AULA)

### 1º TRIMESTRE

CONTIDOS DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES
Coñece e exercita as capacidades físicas básicas: flexibilidade, forza, resistencia e velocidade	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tarefas de enumerar e describir os principais compoñentes da actividade física o principio de cada sesión</li> <li>- Localización na rede de información sobre os principios básicos para realizar exercicios de flexibilidade, resistencia e forza</li> <li>- Xogos no que estean implicados o traballo de todas as capacidades físicas básicas</li> </ul>
Coñece as cualidades físicas básicas e a forma de adestralas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparar un traballo monográfico dalgunha das cualidades físicas por parellas e expoñelo, na aula o directamente no ximnasio en forma teórico-práctica</li> <li>- Vídeo didáctico sobre o tema; novas formas de facer actividade física no entorno próximo e nas cidades.</li> </ul>
Ten interese pola execución correcta das actividades físicas e pola atención a dispensar ás pequenas lesións producidas para evitar que se fa-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiramientos personalizados; atendendo as posibles lesións anteriores na vida persoal de cada un/unha.</li> </ul>



gan crónicas o maiores	- Por parellas, observación e corrección dos xestos executados polo propio compañeiro/a (despois de ter aprendido os puntos claves a ter en conta en cada execución)
Mostra iniciativa e mantén a constancia ó afrontar aprendizaxe dos novos coñecementos	- Xogos de cooperación-oposición onde participe en colaboración con outros compañeiros/as para lograr o obxectivo marcado polos propios alumnos/as o profesoras
Coñece e intenta mellorar a hixiene postural propia e máis dous compañeiros/as	- Realización de xogos de reeducación postural en todas as diferentes partes do corpo - Exercicios por parellas na que o alumno/a teña que corrixir a postura corporal en diferentes situacións da vida cotiá: sentado/a, deitado/a, correndo, recollendo obxectos pesados, en exercicios físicos - Corrección en traballo monográfico de posturas incorrectas para a saúde corporal
Recoñece e acepta as limitacións propias e dos demais	- Xogos de imaxinar e describir formas divertidas de facer exercicio físico e valorar as vantaxes de facelo en grupo - Xogos no que teñas que colaborar co compañeiro/a para gañar o punto
Respecta e cumpre as normas das clases de Educación física	- Práctica de xogos en diferentes ambientes e cun número distinto de compañeiros/as - Utilización de normas autoimpostas polos xogadores/as en cada xogo
Mide correctamente a frecuencia cardíaca en diferentes zonas do corpo	-Despois de cada actividade de resistencia, coller a frecuencia cardíaca en diferentes partes do corpo e anotala e comparala ca do compañeiro/a
Identifica e coloca músculos e ósos onde corresponde nun debuxo do corpo humano	- Exercicios teóricos de anotar os músculos e ósos en diferentes planillas dadas pola profesora
Coñece e mostrar unha actitude crítica ante os mitos e crezas erróneas da actividade física e o deporte	- Entrevista as persoas do entorno próximo sobre os mitos da actividade, anotando os tantos por cento de cantas persoas na vila seguen eses mitos hoxe en día.
Coñece e experimenta ca expresión corporal e cos tipos de linguaxes na comunicación non verbal	-Exercicios de parellas, onde teñan que expresar emocións e sentimentos - Exercicios por parellas, onde teñan que copiar as emocións e o sentimentos expresados no compañeiros/as - Tarefas en gran grupo visualizando os tipos de linguaxe utilizados na unidade didáctica - Xogos de improvisación
Manexa as diferentes linguaxes de expresión corporal baseadas no tempo e no espazo en representacións diante dos compañeiros/as do grupo	- Tarefas de diferentes exercicios onde cambie o espazo a utilizar e ocupar (todo o ximnasio, limitado, flexible...)
Utiliza a linguaxe do corpo, a expresión da cara e as posturas do corpo para expresar sentimentos	- Actividades de representación de sketch diante do grupo de compañeiros/as da clase - Xogos de improvisación - Xogos de roles

## 2º TRIMESTRE

CONTIDOS DAS UNIDADES DIDÁCTICAS	ACTIVIDADES
Participa nas actividades con independencia do nivel de destreza alcanzado	- Tarefas de competición de xogos predeportivos con cambio de opoñente cada 5 minutos.
Coñece e valora a principal fonte de problemas do aparato locomotor e as forma de solucionalo	- Vídeo de problemas relacionados co aparato locomotor e as formas de solucionalo. - Exposición en parellas dalgún problema concreto do aparato locomotor e a solución concreta a dito problema
Coñece e pon en práctica a forma correcta de sentarse ben, levantar obxectos pesados, durmir e manter unha actitude postural axeitada durante todo o día	- Realización de xogos de reeducación postural en todas as diferentes partes do corpo - Exercicios por parellas na que o alumno/a teña que corri-xir a postura corporal en diferentes situacións da vida cotiá: sentado/a, deitado/a, correndo, recollendo obxectos pesados, en exercicios físicos
Coñece e intenta mellorar a hixiene postural propia e máis dous compañeiros/as	- Corrección en traballo monográfico de posturas incorrectas para a saúde corporal
É capaz de identificar e ser consciente da relación negativa entre a obsesión polo deporte e as enfermidades vinculadas á imaxe e a estética	- Vídeo sobre vigorexia, anorexia e bulimia - Mesa redonda, na que se fale sobre as enfermidades vinculadas á imaxe e a estética (motivos, causas, opinións persoais, casos concretos...)
Ser capaz de identificar e coñecer os principios básicos dunha dieta saudable e os recursos básicos para identificar ós nutrientes dos alimentos	- Traballo monográfico individual de recollida de información da dieta saudable - Exposición sobre o aprendido da achega na rede sobre a dieta saudable
Practica e identifica o balonmán como deporte de equipo que pode ser utilizado en situacións recreativas e competitivas máis formais	- Xogos no que se corra a campo a través, practicando as fintas e diversas variantes do xogo.... en torno a unha portería como situación de xogo máis recreativa - Xogar o balonmán na pista exterior onde as dimensións son as do campo regulamentario do deporte
Identifica e utiliza a : -Correcta ocupación do espazo - Conceptos básicos defensivos - Conceptos básicos do ataque -Táctica colectiva básica	- Exercicios nos que teñamos que cambiar ataque-defensa de forma sorpresiva - Exercicios de achega de espazo obligatoria para situación de lanzamento - Exercicios de táctica- colectiva básica do pase e vai, do bloqueo, e dos cruces en ataque e do cambio de opoñente e basculación en defensa
Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición – colaboración respectando o regulamento	- Xogar ó balonmán en diferentes situacións de inferioridade, igualdade o superioridade numérica tanto en defensa como en ataque
Practica e é capaz de resolver motrizmente as habilidades técnicas e tácticas básicas do	- Xogos de cooperación-oposición onde participe en colaboración con outros compañeiros/as para lograr o obxecti-

balonmán en situación de xogo	vo marcado polos propios alumnos/as o profesoras
Mostra respecto mínimo as regras impostas polo departamento de E.F	- Lectura e análise de todo o grupo das diferentes normas do departamento de E.F
Coñece as regras básicas para poder xogar ó balonmán	- Exame teórico de resposta de opción múltiple da regras básicas do balonmán
Valora os efectos positivos de saúde e calidade de vida que ten a práctica habitual de actividades expresivas como o aerobic	- Entrevista as persoas do entorno próximo sobre actividades rítmicas ou expresivas que se leven a cabo na vila. -Actividades e xogos onde estean presentes estrutura básica do aerobic.
Coñece e sabe incorporar a unha coreografía os pasos básicos de aerobic e doutras danzas modernas	-Realización dunha coreografía onde estean presentes os pasos básicos de aerobic aprendidos na unidade didáctica. -Xogos con música no que se visualice os pasos básicos de aerobic-danza moderna e a posta en práctica inmediata dos mesmos.
Entende, valora e recoñece a danza como medio de relación social	-Excursión onde podan ver o aerobic ou outra danza representadas por bailaríns profesionais. -Mesa redonda sobre as danzas como medio cultural e de relación social.

### 3ºTRIMESTRE

<b>CONTIDOS DAS UNIDADES DIDÁCTICAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Mostra iniciativa e mantén a constancia a afrontar tanto o aprendizaxe dos novos coñecementos como á hora de realizar os exercicios.	- Xogos de cooperación-oposición onde participe en colaboración con outros compañeiros/as para lograr o obxectivo marcado polos propios alumnos/as o profesoras - Xogos de cambio de roles
Experimenta e desenvolve as diferentes habilidades ximnásticas proposta pola profesora dentro do marco do acrosport	- Exercicios técnicos individuais con adaptación a idade. - Exercicios individuais da técnica correcta en cada habilidade ximnástica utilizando a parede como elemento de axuda na práctica. - Tarefas en parella, no que o compañeiro/a corrixe a técnica
Recoñece e acepta as limitacións propias e dos demais	- Xogos de imaxinar e describir formas divertidas de facer exercicio físico e valorar as vantaxes de facelo en grupo - Documental sobre os triunfos e derrotas nos xogos olímpicos
Ser capaz de intentar sinxelas e complexas acrobacias realizadas en pequeno grupo	- Tarefas con cambio de roles na que se poña en práctica todas as habilidades ximnásticas traballadas anteriormente
Ser capaz de intentar sinxelas acrobacias realizadas en gran grupo	- tanto en peque como en gran grupo - Exercicio teórico- práctico de achega de posibles acrobacias para realizar cos compañeiros/as
Participar nunha montaxe grupal con música na que estén implicados una combinación de pi-	- Exercicio de exhibición ante o grupo dunha coreografía na que estean combinadas amúsica, elementos de acrosport e

rámides humanas, acrobacias e elementos coreográficos	habilidades ximnásticas en un montaxe de gran grupo
Experimentar e controlar con actitude positiva os 3 papeis principais no acrosport: o/a acróbata, o portor/a, e o axudante	- Vídeos sobre diferentes actuacións de varios niveis de coreografía de acrosport. - Tarefas de execución de diferentes pirámides humanas e acrobacias con cambio de papeis: acróbata, portor/a e axudante.
Coñecer e experimentar as técnicas básicas do acrosport; figuras, apoios, equilibrios e pirámides humanas adoptando unha actitude postural correcta	- Exercicios de preparación de diferentes figuras con cambios de roles - Visualización de diferentes técnicas básicas de acrosport
Ser consciente da importancia da cooperación e confianza nos compañeiros/as para a superación de medos e dunha realización segura das prácticas	- Exercicios nos que estean implicados directamente a axuda dos compañeiros/as para a execución correcta dos mesmos - Exercicios físicos de confianza no compañeiro/a
Ser consciente da práctica das habilidades gimnásticas e o acrosport como actividade físico-deportiva lúdica no competitiva e posible de realizar no noso tempo libre	- Saída o centro do pobo para a realización das figuras aprendidas na praza da vila en ambiente festivo

## 4-CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA

Seguirase unha aprendizaxe significativa e por descubrimento, sen desbotar a aprendizaxe por recepción para determinadas situacións nas que os contidos ou actividades a formular sexan moi complexas ou con certo grado de perigosidade se non se fan dunha forma máis controlada e analítica.

Traballaremos os diversos tipos de actividades nas diversas unidades didácticas presentadas: actividades de introdución- motivación, de coñecementos previos, de desenrolo, de síntese- resumo, de consolidación e de recuperación

A motivación é un aspecto moi importante para conseguir unha aprendizaxe eficaz. Para promover esta motivación é necesario que as actividades físico- deportivas conecten directamente cos intereses dos alumnos/as. A utilización de medios audiovisuais, instalacións deportivas e material adecuado, as saídas programadas, as xornadas deportivas, os xogos e outras actividades son estratexias motivadoras atractivas.

Si se intentará que os alumnos/as desenvolvan unha conduta motriz autónoma e creativa, pódense empregar diversas estratexias metodolóxicas en función dos contidos que se vaian a tratar:

- Fomentar o movemento espontáneo, non considerando determinados automatismos como resposta motriz única e válida para todos.
- Ofrecer a máxima responsabilidade ó alumno.
- Garantir a participación dos alumnos/as no proceso de toma de decisións (actividades, planificación, avaliación, etc).
- Propiciar un coñecemento que partindo da experiencia motriz se relacione coa propia acción.
- Presentar o deporte como un feito educativo no que prime a participación activa e se evite a discriminación por razón de sexo, nivel de habilidade ou calquera outra circunstancia persoal.
- Perseguir o desenvolvemento equilibrado. Nos aspectos de imaxe e saúde, evitarase crear un culto excesivo ó corpo conforme a patróns estéticos establecidos.
- Garantir un tratamento integrador, unitario e multifuncional, que evite no posible falsas parcelacións e coñecementos illados que distorsionen a comprensión unitaria do movemento e dos seus compoñentes.
- Propiciar unha actitude favorable cara a disciplina estimulando, orientando, marcando e controlando os tempos de execución, indicando as agrupacións, controlando e minimizando os riscos, establecendo problemas motores etc; e sempre permitindo que os alumnos/as sexan os protagonistas do proceso de ensinanza-aprendizaxe.

En definitiva, a clase de Educación Física permitirá un máximo de participación activa, reducindo ó mínimo os tempos de espera dos alumnos, aproveitando ó máximo os recursos dispoñibles e procurando que o alumno alcance a máxima autonomía.

## 5-MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

### **MATERIAIS IMPRESOS:**

Non se empregará ningún libro de texto para o seguimento da área. Non obstante pode ser que nalgún momento puntual se necesite una bibliografía recomendada para algún traballo monográfico, pero que en calquera caso se atopará na biblioteca do centro ou nos arredores.

Por outra parte o contido teórico da área de E.F. estará baseado nas fotocopias que o profesor considere necesaria para o seguimento correcto da Unidade Didáctica en cuestión, o custo das fotocopias correrá a cargo do alumnado.

### **RECURSOS MATERIAIS:**

Estes materiais son os dominantes na materia e de uso directo na maioría das sesións de E.F. É o materia co que se conta no departamento da área, entre el podemos atopar: colchoeirias, pelotas, cordas, balóns medicinais...

Canto ós recursos de infraestrutura utilizaranse os espazos do propio centro escolar como o ximnasio e os campos no patio e na medida do posible os espazos do contorno próximo como piscina, parque, pavillóns, etc.

### **MEDIOS AUDIOVISUAIS:**

“Vídeos didácticos” de procedementos prácticos, documental, programas televisivos ou e en menor medida retransmisión deportiva.

Pódese pedir a realización dalgún vídeo para algunha das Unidades Didácticas feitos polos alumnos/as.

A televisión, o ordenador e cámara fotográficas e de vídeo poden ser incluídas igualmente nalgunha das Unidades Didácticas (sobre todo cando se trata de alumnos que non poden realizar a parte práctica da materia). Exemplos:

a) Uso de ordenador:

- Para a realización de traballos monográficos.
- Envío de traballos, diarios de clase ou outro material a través do correo electrónico.
- Ampliación de contidos por parte do alumnado exento.
- Deseño de apuntes e recursos didácticos para utilizar na aula.
- Para a exposición de clases teóricas sobre acondicionamento físico, deportes, actividades na natureza, etc.

b) videocámara:

- Gravación de execucións de movementos a nivel individual para avaliar acción motriz do alumnado e corrixir os posibles erros.
- Rexistrar actuacións, coreografías o movementos no grupo para poder avaliar a sincronización de movementos, a adaptación dos movementos ós elementos musicais.
- Avaliar a actuación docente das profesoras.
- Contribuír á autoavaliación do alumnado.

c) Vídeo / televisión:

- Introducir novos contidos (na primeira sesión das unidades didácticas de deportes, xogos alternativos, exercicios de condición física),
- O traballo actitudinal (reflexións sobre a incidencia da actividade física na saúde e os hábitos perniciosos).
- Visualización das gravacións realizadas ca videocámara.
- Mostrar exemplificacións de distintas tarefas motrices.
- Etc.

d) Blog escolar (para ir traballando cara o próximo curso):

- Colgar apuntamentos de cada trimestre sobre condición física, normativa dos deportes, sistemas de adestramento, etc.
- Publicación de baremos das diferentes probas físicas.

- Taboleiro de anuncios no que poñer as cualificacións do alumnado, os horarios e datas dos exames e probas de avaliación, información útil sobre contidos complementarios.
- Mecanismo de comunicación entre os docentes e o alumnado e entre o propio alumnado, creándose foros de opinión.
- Etc.

## 6-CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO

A cualificación en cada unha das tres avaliacións nas que está dividido o curso xerarase a partir dos resultados obtidos por cada alumno/a ata ese momento mediante os distintos criterios de avaliación e procedementos de avaliación descritos anteriormente. Obtemos polo tanto a nota final do curso mediante a media obtida polas tres notas dos tres trimestres realizados.

A **nota de cada trimestre** será a suma dos puntos obtidos nos diferentes estándares de aprendizaxe (recollido nas táboas por trimestre), de cada U.D traballada.

### 1ºTRIMESTRE

ESTANDAR DE APRENDIZAXE	COMPETENCIA ASOCIADA	PESO POR TRIMESTRE (Puntos sobre 10)
3.2.1	MCCT	1
3.2.2	AA	1
3.2.3	SIEE	1'5
3.1.1	MCCT	0'5
1.5.1	SC	0'5
3.1.2	MCCT	0'5
1.3.1	SC	0'5
1.4.1	SIEE	0'5
1.1.1	AA	0'5
1.4.2	AA	0'5
1.6.1	CD	0'5
2.1.1	CEC	1
2.1.2	CEC	1
2.1.3	CEC	1
		<b>TOTAL: 10</b>



## 2ºTRIMESTRE

ESTANDAR DE APRENDIZAXE	COMPETENCIA ASOCIADA	PESO POR TRIMESTRE (Puntos sobre 10)
3.1.3	MCCT	0'5
3.2.4	MCCT	0'5
4.1.1	AA	1
1.6.2	CL	0'5
1.3.2	CEC	0'5
3.1.4	MCCT	0'5
4.1.2	SIEE	1
4.2.3	SIEE	1
4.2.4	SIEE	1
4.1.3	SIEE	0'5
1.3.3	SC	0'5
4.2.1	AA	0'5
4.3.1	SC	0'5
1.1.2	AA	1
1.6.3	CL	0'5
		<b>TOTAL: 10</b>

## 3ºTRIMESTRE

ESTANDAR DE APRENDIZAXE	COMPETENCIA ASOCIADA	PESO POR TRIMESTRE (Puntos sobre 10)
1.5.2	SC	0'5
4.2.6	SIEE	1'5
1.4.3	AA	0'5
1.2.3	SIEE	1
1.2.2	SC	1'5
4.2.2	SIEE	1
1.1.3	SIEE	1'5
4.2.5	SIEE	1
1.2.1	SC	0'5
4.3.2	SC	0'5
4.3.3	SC	0'5
		<b>TOTAL: 10</b>

## PROMOCIÓN:

Pola orde do 27 de decembro de 2022, na que se modifica o calendario escolar para este curso:

Coincidirán a 3ª avaliación coa avaliación final. As clases non rematan o d de xuño e elimínase o período obrigatorio de recuperación e reforzo.

Os mecanismos ou actividades de recuperación para o alumnado que non supere algunha parte da materia poderán ser segundo os casos concretos de:

1. Probas escritas
2. Probas prácticas
3. Traballos teóricos

En calquera caso, a nota destas probas farán media coa nota obtida no exame feito no seu momento (do 1º, 2º ou 3º trimestre).

A nota final para o alumnado será a media das notas obtidas nas tres avaliacións.

### **Promoción do alumnado da ESO**

A decisión sobre a promoción do alumnado na materia farase atendendo ao logro dos estándares de aprendizaxe básicos sinalados para cada curso e ao grao de adquisición das competencias correspondentes. Cando un alumno ou unha alumna obteña, tras a ponderación de todos os procedementos de avaliación realizados, unha cualificación igual ou superior a 5 considerarase aprobado e poderá promocionar, mais e se a nota é inferior a 5 considerarase suspenso e podería non promocionar.

A todos os efectos o Departamento axustarase ao disposto na LOMLOE, canto aos criterios de promoción; e ao acordado na CCP. A saber:

1. Promociona dun curso a outro o alumnado que superase as materias ou os ámbitos cursados ou teña avaliación negativa nunha ou dúas materias, considéranse para o cómputo as materias non superadas do propio curso e dos cursos anteriores.

Ademais de nos casos anteriores, o equipo docente poderá decidir a promoción dunha alumna ou alumno, sempre que se cumpran tamén todas as condicións seguintes:

- a) Que a media aritmética das cualificacións obtidas en todas as materias nas que estea matriculado/a nese ano académico sexa igual ou superior a cinco.
  - b) Que o equipo docente considere que a natureza das materias non superadas lle permite seguir con éxito no curso seguinte.
  - c) Que o equipo docente estime que ten expectativas favorables de recuperación.
  - d) Que o equipo docente estime que a devandita promoción beneficiará a súa evolución académica.
2. O alumnado que non promocióne permanecerá un ano máis no mesmo curso. En todo caso, o alumnado poderá permanecer no mesmo curso unha soa vez e dúas veces como máximo ao longo do curso.

### **ALUMNADO DE PENDENTES**

No noso departamento non contamos con ningún alumno/a de pendente para este curso. O criterio acordado no departamento no caso que teñamos alumnado con pendente:

Ao alumnado coa materia pendente que se teña que presentar ao exame de xuño, se lle terá en conta para fixar a cualificación a nota obtida en dito exame facendo media ca nota obtida co parcial anterior.

### **Avaliación final de xuño da ESO para pendentes**

De haber alumnos coa materia pendente en xuño, estes realizarán o exame na data fixada pola xefatura de estudos.

A **cualificación final en xuño** será a media das tres avaliacións aprobadas.

A nota de cada trimestre será a media destes tantos por cen:

- a. Avaliación **de estándares de aprendizaxe máis procedimentais** (65/80): Valoración da práctica físico-deportiva e/ou execución técnica dos movementos específicos.
- b. Avaliación **de estándares de aprendizaxe máis conceptuais** (25/0) : valoración dos contidos teóricos relacionados coa actividade físico-deportiva e de hábitos saudables.
- \* A nota mínima dos exames teóricos de cada trimestre (do 1º e do 2º trimestre) será de 3 a partir da cal poderemos facer media co resto de notas obtidas nos apartados de estándares procedimentais e actitudinais da materia.
- c. Avaliación de **estándares de aprendizaxe máis actitudinais** (10/20) : valoración do comportamento (actitude positiva e de motivación), traballo (capacidade de esforzo), respecto (a persoas, materiais e instalacións), colaboración.

#### 1º TRIMESTRE

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	% Da nota final do trimestre
ESTÁNDARES MÁIS <b>CONCEPTUAIS</b>  EFB3.1.1/ EFB1.5.1/ EFB3.1.2/ EFB1.1.1/ EFB1.6.1	<b>25%</b>
ESTÁNDARES MÁIS <b>PROCEDIMENTAIS</b>  EFB3.2.2/ EFB3.2.3/ EFB1.4.1/ EFB1.4.2/ EFB2.1.1/ EFB2.1.2	<b>65%</b>
ESTÁNDARES MÁIS <b>ACTITUDINAIS</b>  EFB3.2.1/ EFB1.3.1/ EFB2.1.3	<b>10%</b>

## 2º TRIMESTRE

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	% Da nota final do trimestre
ESTÁNDARES MÁIS <b>CONCEPTUAIS</b> EFB3.1.3 / EFB1.6.2/ EFB3.1.4/EFB3/EFB4.3.1/ EFB1.6.3	<b>25%</b>
ESTÁNDARES MÁIS <b>PROCEDIMENTAIS</b> EFB4.1.1 / EFB4.1.2 EFB4.2.3/ EFB4.2.4/EFB4.1.3/ EFB4.2.1	<b>65%</b>
ESTÁNDARES MÁIS <b>ACTITUDINAIS</b> EFB3.2.4 / EFB1.3.2/ EFB1.3.3	<b>10%</b>

## 3º TRIMESTRE

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	% Da nota final do trimestre
ESTÁNDARES MÁIS <b>PROCEDIMENTAIS</b> EFB1.2.3/ EFB1.2.2/ EFB4.2.2/ EFB1.1.3	<b>80%</b>
ESTÁNDARES MÁIS <b>ACTITUDINAIS</b> EFB1.5.2/ EFB1.2.1/ EFB4.3.3	<b>20%</b>

## PROCEDEMENTOS PARA A AVALIACIÓN CONTINUA

Ten como obxectivo transmitir ao alumno/a diferentes retroalimentacións que poden utilizar para optimizar a súas estratexias de aprendizaxe.

A avaliación continua en E.F terá un carácter regulador, orientador e autocorrector do proceso educativo ao proporcionar unha información constante que permitirá mellorar tanto os procesos como os resultados da intervención educativa.

Aspectos a ter en conta á hora de avaliar como profesores de E.F:

- A acción de avaliar debe realizarse ao longo dos procesos de ensinanza e aprendizaxe e non só ao final dos mesmos.
- Faise xunto aos alumnos/as, que son participantes principais e non creando distancia respecto a eles.
- A acción de avaliar desenvolve a capacidade de autorregulación dos alumnos/as respecto ás actividades que realizan.
- Permite dirixir os procesos de ensinanza e aprendizaxe.
- Permite establecer se os resultados obtidos forman unha base suficiente para as aprendizaxes futuros dos alumnos/as.

## RECUPERACIÓN DURANTE O CURSO

Despois de cada avaliación orientarase individualmente a todos aqueles que non chegaran ao 5 na nota final.

No caso de non superar a avaliación dos tres tipos de estándares de aprendizaxe en cada trimestre, levaremos a cabo unha serie de **actividades de recuperación** que consistirán no seguinte:

- En relación ós **estándares de aprendizaxe máis conceptuais**, faremos probas obxectivas e traballos escritos sobre a materia traballada.
- En relación ós **estándares de aprendizaxe máis procedimentais**, faremos probas prácticas realizadas anteriormente nas Unidades Didácticas do trimestre.
- Con respecto ós **estándares de aprendizaxe máis actitudinais**, seguiremos avaliándoos mediante a observación da colaboración e cooperación no grupo ou clase, así como noutras actitudes sociais tales como a tolerancia, o respecto, a solidariedade, nas

actividades de oferta deportiva do centro e na clase , independentemente do nivel de destreza alcanzado.

## **NORMAS DA MATERIA DE E.F**

1-É obrigatorio a utilización de roupa deportiva e de zapatillas de deporte para a realización da actividade física.

2-A puntualidade é un factor importantísimo porque só contamos con 50 minutos de clases, os cales temos que utilizalos para quentar, facer a sesión práctica, volta á calma e ducha.

3-O departamento de E.F, ten material teórico preparado para o alumnado de todos os cursos que será colgado na aula virtual do instituto.

## **CRITERIO COMÚN ACORDADO NA CCP PARA TER EN CONTA AS FALTAS DE ORTOGRAFÍA**

**\*1º e 2º ESO.**

-0'05 por cada catro faltas de ortografía.

-0'05 por cada dúas faltas copiadas.

Aplícase o desconto a partir da quinta falta e non se descontan máis de dous puntos (20% da nota).

## **7-INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE**

Un dos aspectos que non podemos esquecernos de avaliar é o proceso de ensino e a nosa propia práctica docente. Para avaliar a presente programación terase en conta, unha serie de indicadores de logro que recollen as catro dimensións básicas para abordar a práctica docente: seguimento da programación, atención á diversidade, exercicios actividades e tarefas na aula, aplicación dos criterios de avaliación e cualificación.

### **Concreción dos indicadores**

1.Cando comezamos unha unidade ou tema novo, presentámoslles aos	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
------------------------------------------------------------------	----------	----------	----------	----------

alumnos os obxectivos e competencias que se queren desenvolver, as diferentes actividades a realizar, como serán avaliados...				
2.Motivamos aos alumnos comunicándolles os obxectivos que queremos conseguir e a finalidade das actividades, partindo dos seus coñecementos previos, relacionando os contidos con situacións reais, informándoos da utilidade e creándolles expectativas.				
3.Deseñamos distintas actividades de aprendizaxe para o logro de cada un dos obxectivos.				
4.Organizamos ben o tempo da clase en función das actividades a realizar.				
5.As actividades que propoñemos están relacionadas con situacións da vida real e o alumnado enténdeo.				
6.Propoñemos actividades que favorecen a aprendizaxe autónoma (achega de información, traballos, investigacións...). Definimos os obxectivos básicos do traballo para logo avalialo.				
7. Corriximos e explicamos de forma habitual os traballos e actividades do alumnado , e damos pautas para a mellora da súa aprendizaxe.				
8.En función das características de cada alumno/a, plantexamos tarefas e logros diferentes.				
9.Empregamos metodoloxías diversas que favorezan o desenvolvemento dunha actitude positiva do alumno/a e que teñan en conta os seus intereses.				
10. Variamos a organización do grupo-clase (traballo individual, en parellas, en pequeno grupo, en gran grupo, organizamos axudas entre iguais en base aos perfís diferentes dos alumnos...)				
11.Empregamos recursos e materiais variados para a aprendizaxe da nosa materia: material propio do ximnasio, material audiovisual, material, impreso, ferramentas TIC... e seleccionámolos en función da súa idoneidade.				
12.Traballamos os temas transversais.				
13.Temos en conta os acordos cas compañeiros do noso departamento				
14.Utilizamos diferentes tipos de probas de avaliación (exames, traballos individuais, traballos en grupo, exposicións orais...)				
15.Utilizamos diversos instrumentos de rexistro e diferentes medios para informar dos resultados aos estudantes e aos pais.				
16.Analizamos os resultados e temos en conta aqueles alumnos que se aloxan da media tanto por arriba como por abaixo.				
17.Propoñemos novas actividades que faciliten a adquisición dos obxectivos				



cando estes non foron acadados.				
18. Propoñemos novas actividades de maior nivel para o alumnado que acadou os obxectivos en profundidade.				

Despois de completar este cuestionario, reflexionamos e debatemos os resultados.

O seguimento trimestral, por parte das profesoras que imparten a materia, valorando os obxectivos acadados, a correcta secuenciación da materia, os propios recursos empregados e a metodoloxía didáctica empregada, así como tamén, o nivel da clase e dificultades atopadas. A profesora poderá introducir as medidas correctoras sempre que o estime oportuno. Periodicamente nas reunións de Departamento tratarase sobre ditas cuestións.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	TEMPORALIZACIÓN PREVISTA			TEMPORALIZACIÓN FINAL		
	1º TR	2ºTR	3ºTR	1º TR	2ºTR	3ºTR
3.2.1	X					
3.2.2	X					
3.2.3	X					
3.1.1	X					
1.5.1	X					
3.1.2	X					
1.3.1	X					
1.4.1	X					
1.1.1	X					
1.4.2	X					
1.6.1	X					
2.1.1	X					
2.1.2	X					
2.1.3	X					
3.1.3		X				
3.2.4		X				
4.1.1		X				
1.6.2		X				
1.3.2		X				
3.1.4		X				
4.1.2		X				
4.2.3		X				
4.2.4		X				
4.1.3		X				
1.3.3		X				

4.2.1		X				
4.3.1		X				
1.1.2		X				
1.6.3		X				
1.5.2			X			
4.2.6			X			
1.4.3			X			
1.2.3			X			
1.2.2			X			
4.2.2			X			
1.1.3			X			
4.2.5			X			
1.2.1			X			
4.3.2			X			
4.3.3			X			

### Indicadores de logro dos estándares de aprendizaxe

Ao final de Curso, as profesoras que imparten a materia, farán un resume global que terá en conta, polo menos, os seguintes aspectos: o grado de cumprimento dos obxectivos acadados e dificultades atopadas. Isto concrétese en:

#### Avaliación da programación:

##### Obxectivos:

- Traballáronse todos os obxectivos?
- Afondouse nalgúns especialmente?
- Obxectivos non alcanzados polos alumnos/as
- Cales son a razón de que non se alcanzaran estes obxectivos?
- Grao de consecución de obxectivos.
- Propostas de mellora

##### Estándares de aprendizaxe:

- Traballáronse todos os conceptos?

- Cales se desenvolveron especialmente?
- Cales foron as razóns para que se puideran desenvolver?

## 8-ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMEN- TO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES

Este programa está dirixido a aqueles alumnos/as que no superaron o grao mínimo de consecución dos estándares de aprendizaxe do Área de Educación Física no curso anterior: O departamento ten un plan para estes alumnos/as que consiste na realización de diferentes traballos sobre a materia teórica entregada ó alumnado no curso correspondente a través de classroom.

O grao mínimo dos estándares de aprendizaxe máis conceptuais para superar a materia pendente de 3º eso, serán:

<b>GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS DESTÁNDAR DE APRENDIZAXE CONCEPTUAIS</b>	<b>PESO (SOBRE 10)</b>
Sabe cales son as posturas perxudiciais	1´6
Coñece as regras básicas mínimas para poder xogar a badminton	1´6
Sabe que é unha RCP e o que non se debe facer neses casos	1´6
Coñece de forma xeral as características básicas do deporte individual	1´6
Coñece e practica os diferentes golpes de bádminton	1´6
Identifica as posturas adecuadas para estar sentado/a deitado/a, de pe e levantando obxectos	1´6

O alumno/a con pendente, optará a realizar 2 exames durante o curso (Febreiro-Maio), ca metade da materia en cada un para facilitarlle o traballo. E se non aproba poderá examinarse de todo en xuño.

Os traballos entregados contará como o 50% da nota, e o 50% restante corresponderá a anota do exame teórico.

## **9-DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS RESULTADOS**

### **AVALIACIÓN INICIAL**

A **avaliación inicial** é un punto clave na avaliación porque serve para mellorar a seguinte programación e en consecuencia a reorganización do traballo. Deste xeito conseguimos un aprendizaxe significativo de nosos alumnos/as, valorando proceso e resultado.

Por tanto a avaliación en educación física debe proporcionar:

#### **COÑECER O RENDIMENTO DO ALUMNO:**

Comprobaremos o rendemento aproveitándoo para o mellorar o proceso de ensino-aprendizaxe.

#### **DIAGNOSTICAR:**

Diagnóstico do primeiro momento do proceso de avaliación, pretendendo determinar o nivel da situación o do alumno/a en relación cuns parámetros determinados.

- Diagnóstico xenérico: faremos o principio de curso para determinar o nivel de aptitude física e motriz dos alumnos/as e recoller outros datos de información individual requiridos pola natureza do traballo programado.
- Diagnóstico específico: elaborado para diferentes unidades de traballo e inmediatamente anterior a seu desenvolvemento didáctico.

- Diagnóstico de puntos débiles: para corrixir calquera deficiencia no proceso de aprendizaxe, a primeira condición é descubri-la para estudar as causas que a producen e poñer remedios.

#### VALORAR A EFICACIA DO SISTEMA DE ENSINANZA:

A avaliación do rendemento dos alumnos/as ofrece tamén o profesor/a un motivo de reflexión sobre o currículo elixido, as condicións de traballo e o procedemento de ensinanza utilizado.

#### PRONOSTICAR AS POSIBILIDADES DO ALUMNO E ORIENTAR:

Es misión do profesor/a orientar e aconsellar en función dos trazos e características de cada alumno/a.

#### MOTIVAR E INCENTIVAR O ALUMNO/A:

Proposición de tarefas para as que o alumno/a non está preparado, co fin de utilizar o éxito como estímulo para a realización de tarefas con maior dificultade. Este feedback é decisivo para o progreso no rendemento.

#### AGRUPAR O CLASIFICAR:

Non establecer os grupos só a criterios de afinidade. Dada as grandes diferenzas entre alumnos/as da mesma idade, os niveis de homoxeneidade serán de forma máis obxectiva.

#### ASIGNAR CALIFICACIÓNS ÓS ALUMNOS:

Seu obxectivo é dar información os pais e alumnos/as sobre o desenvolvemento da formación. É importante que esa información tenda a restar diferenzas entre alumnos/as e a diminuír a presión dos pais sobre os fillos.

## PROBAS DE AVALUACIÓN INICIAL

1-XOGO GRUPAL	Utilizaremos actividades sinxelas para coñecer o o razoamento do suxeito así como o aspecto social e afectivo que vemos nas actitudes que son reflexo dos valores de cada alumno/a.
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2-PROBAS MOTORAS DE APTITUDE FÍSICA	Probas das diferentes capacidades físicas, na que coñezamos o desenvolvemento motor de cada individuo alumno/a.
3- XOGOS PREDESPORTIVOS	Xogos de deportes adaptados a idade, onde coñezamos as súas capacidades coordinativas e as súas habilidades na adaptación, reacción, diferenciación e percepción espacial-temporal.
4-ACTIVIDADE DE RITMO/BAILE,	Actividades de ritmo/danza onde poderemos observar a sincronización, ritmo, orientación e equilibrio así como as capacidades coordinativas de cada alumno/a.

## 10-MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Se a E.F. debe axustarse a realidade física e individual de cada alumno/a, é absolutamente esencial que todos participen na medida das súas posibilidades, nas actividades e na adquisición de coñecementos.

As profesoras do departamento teñen que ter os seguintes datos:

- Datos persoais do alumno/a en relación coa súa patoloxía.
- Datos xerais sobre a súa historia clínica.
- Servizos complementarios (como a terapia física).
- Cales son as súas capacidades e a súas necesidades.
- Cales son os elementos de ensinanza e de aprendizaxe que necesitan adaptacións.
- Obxectivos específicos do alumno/a e non do grupo en que está integrado.

Para referirnos ó noso alumnado falaremos de alumnos-as diversos-as, xa que cada un ten necesidades diversas que requiren unha resposta diferente pola nosa parte. Atenderemos as necesidades educativas do noso alumnado no marco dunha ensinanza comprensiva e aberta á diversidade.

Partindo do principio da comprensividade, a atención diversificada ós intereses, capacidades e motivacións do alumnado pode levarse a cabo para a maior parte dos alumnos no ámbito habitual das actuacións pedagóxicas curriculares. Non obstante, a veces, as necesidades educativas dalgúns alumnos requiren un conxunto de actuacións e recursos que difiren dos habituais. Isto débese a que non todas as necesidades educativas especiais son da mesma natureza nin teñen unha mesma orixe polo tanto necesitan recursos e actuacións similares.

## ACTUACIÓNS CONCRETAS

1- **Unha entrevista inicial**, na que trataremos de distinguir entre aquelas necesidades educativas especiais que se manifestan de forma temporal ou transitoria e aquelas outras que teñen carácter de estabilidade ou permanencia ó longo da escolarización.

2- Despois de coñecidas as necesidades dos nosos alumnos intentaremos dar unha **resposta diferenciada** co obxecto de lograr o máximo desenvolvemento posible das súas potencialidades.

a) Na nosa área encontrámonos con alumnos con **moita diferenza no nivel inicial**, xa que algúns teñen unha boa formación deportiva ( pertencen a clubs, ..), e outros só fan a actividade física da clase de educación física ( pouca experiencia motriz).

\* Faremos actividades, xogos, etc., comúns e outras actividades con niveis adecuados ás diferentes capacidades.

b) Tamén nos encontramos con alumnos con diversos **problemas físicos** ( lesións, problemas de lombo, alerxias, asma, secuelas de traumatismos anteriores, etc..)

\* Adaptaremos a práctica para que poidan participar activamente actividades comúns e actividades alternativas

c) O **alumnado que lle sexa recomendable gardar repouso**,

\* Poderá: realizar diversos traballos escritos na clase en base a textos que lle ofrecerá o profesor-a, tomar nota e comentar as actividades de clase, axudar ós seus compañeiros en diversas tarefas, etc...

d) Ó **plantexar actividades en base ó nivel inicial de cada alumno**, capacidades individuais, intereses, progreso na adquisición das diferentes capacidades, etc... a avaliación farase en base a estes mesmos principios, sen esquecer as actitudes, esforzo e traballo en clase. E dicir, cada alumno-a deberá traballar ó máximo posible, pero sempre en base ás súas posibilidades.

## 11-CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN NO CURSO

As rúbricas elaboradas polo centro para avaliar os estándares transversais das competencias CSC, CAA, CCEC e CD son:

RÚBRICA COMPETENCIA SOCIAL E CÍVICA

	EXCELENTE (2-1,5 puntos)	SATISFACTORIO (1,5-1 puntos)	BÁSICO (1-0,5 puntos)	ESCASO (0,5-0 puntos)	NOTA
<b>Harmonía coas compañeiras e compañeiros</b> (2 puntos)	<b>Sempre</b> traballa con tolerancia e de bo grao con calquera das compañeiras e compañeiros. <b>Nunca</b> mostra actitudes sexistas nin discriminatorias. <b>Nunca</b> usa linguaxe sexista e/ ou discriminatoria. <b>Sempre</b> respecta a diversidade.	<b>Case sempre</b> traballa con tolerancia e de bo grao con calquera das compañeiras e compañeiros. <b>Case nunca</b> mostra actitudes sexistas nin discriminatorias. <b>Case nunca</b> usa unha linguaxe sexista e/ou discriminatoria e, se o fai, autocorríxese. <b>Case sempre</b> respecta a diversidade.	<b>Ás veces</b> traballa con tolerancia e de bo grao cos compañeiros/os pero prefire traballar só con parte deles/as. <b>Ás veces</b> mostra actitudes sexistas e/ou discriminatorias. <b>Ás veces</b> usa unha linguaxe sexista e/ou discriminatoria pero trata de autocorrir-se. <b>Ás veces</b> respecta a diversidade.	<b>Ten dificultades</b> para traballar con todos ou case todos os seus compañeiros/as. <b>Con frecuencia</b> mostra actitudes sexistas e/ou discriminatorias. <b>Con frecuencia</b> usa unha linguaxe sexista e/ou discriminatoria e non trata de autocorrir-se. <b>Nunca ou case nunca</b> respecta a diversidade.	
<b>Interese e coidado do material</b> (2 puntos)	<b>Sempre</b> participa activamente nas actividades propostas. <b>Sempre</b> se interesa por manter en bo estado o material, propio e alleo, e respecta as normas de uso.	<b>Case sempre</b> participa activamente nas actividades propostas. <b>Case sempre</b> se interesa por manter en bo estado o material, propio e alleo, e respecta as normas de uso.	<b>Ás veces</b> participa activamente nas actividades propostas. <b>Ás veces</b> interésase por manter en bo estado o material, propio e alleo, e respecta as normas de uso.	<b>Nunca ou case nunca</b> participa activamente nas actividades propostas. <b>Ten dificultades</b> para manter en bo estado o material, propio e alleo, e para respectar as normas de uso.	
<b>Utilización de valores</b> (2 puntos)	<b>Sempre</b> é solidario/a e ofrece a súa axuda cando alguén a necesita. <b>Sempre</b> cumpre as normas porque comprende a súa importancia para evitar conflitos e, se os hai, sempre se involucra na súa solución. <b>Sempre</b> adopta,	<b>Case sempre</b> é solidario/a e adoita ofrecer a súa axuda cando alguén a necesita. <b>Case sempre</b> cumpre as normas para evitar conflitos e, se os hai, adoita involucrarse na súa solución. <b>Case sempre</b> adopta, por iniciati-	<b>Ás veces</b> é solidario/a e ofrece a súa axuda cando alguén a necesita. <b>Ás veces</b> non cumpre as normas, pero se hai conflitos trata de involucrarse na súa solución. <b>Ás veces</b> adopta, por iniciativa propia, actitudes de	<b>Nunca ou case nunca</b> é solidario/a e ten dificultades para ofrecer a súa axuda cando alguén a necesita. <b>Nunca ou case nunca</b> respecta as normas e non adoita involucrarse na solución dos conflitos. <b>Nunca ou case</b>	



	por iniciativa propia, actitudes de respecto e coidado do medio ambiente. <b>Sempre</b> aplica hábitos de hixiene e saúde.	va propia, actitudes de respecto e coidado do medio ambiente. <b>Case sempre</b> aplica hábitos de hixiene e saúde.	respecto e coidado do medio ambiente. <b>Ás veces</b> aplica hábitos de hixiene e saúde.	<b>nunca</b> adopta actitudes de respecto e coidado do medio ambiente. <b>Nunca ou case nunca</b> aplica hábitos de saúde e hixiene.	
<b>Participación no grupo</b> (2 puntos)	<b>Sempre</b> participa activamente no traballo en grupo, implícase na organización, achega ideas e traballa colaborativamente. <b>Sempre</b> admite e respecta todas as opinións e axuda a resolver conflitos se os hai. <b>Sempre</b> respecta as quendas.	<b>Case sempre</b> participa no traballo en grupo, adoita implícase na organización, achegar ideas e traballar colaborativamente. <b>Case sempre</b> admite e respecta as opinións e axuda a resolver conflitos se os hai. <b>Case sempre</b> respecta as quendas.	Participa no traballo en grupo pero só <b>ás veces</b> se implica na organización, achega ideas e traballa colaborativamente. Só <b>ás veces</b> admite e respecta as opinións ou parte delas e cústalle axudar a resolver conflitos se os hai. Só <b>ás veces</b> respecta as quendas.	<b>Nunca ou case nunca</b> participa no traballo en grupo nin se implica na organización nin achega ideas nin traballa colaborativamente. <b>Nunca ou case nunca</b> admite nin respecta as opinións nin axuda a resolver conflitos. <b>Nunca ou case nunca</b> respecta as quendas.	
<b>Responsabilidade</b> (2 puntos)	<b>Sempre</b> cumpre cos prazos marcados e realiza todas as tarefas. <b>Sempre</b> é responsable á hora de traer o material necesario.	<b>Case sempre</b> cumpre cos prazos marcados e realiza todas as tarefas. <b>Case sempre</b> é responsable á hora de traer o material necesario.	<b>Ás veces</b> non respecta os prazos, pero realiza a maioría das tarefas. <b>Ás veces</b> non é responsable á hora de traer o material necesario.	<b>Nunca ou case nunca</b> respecta os prazos nin realiza a maioría das tarefas. <b>Nunca ou case nunca</b> trae o material necesario.	
<b>ALUMNO/A:</b>				<b>NOTA:</b>	

	<b>EXCELENTE</b> (2,5-2 puntos)	<b>SATISFACTORIO</b> (2-1,5 puntos)	<b>BÁSICO</b> (1,5-1 puntos)	<b>ESCASO</b> (1-0 puntos)
<b>Fontes de información</b> (2,5 puntos)	<b>Procura</b> información na rede demostrando <b>habilitade</b> no seu filtrado. <b>Extrae</b> a información precisa, escollendo con <b>criterio</b> o que realmente necesita. <b>Procesa</b> a información e <b>manipúlaa</b> tratando de <b>evitar o copiado literal</b> .	<b>Procura</b> información na rede pero ten certa <b>dificultade no seu filtrado</b> . <b>Extrae</b> a información precisa, aínda que <b>ás veces necesita axuda</b> . <b>Procesa</b> a información e <b>manipúlaa</b> , pero non se preocupa por <b>evitar o copiado literal</b> .	<b>Procura</b> información na rede <b>de formaguiaida</b> . <b>Non ten un criterio claro para extraer</b> a información precisa e necesita axuda constante. Fai una <b>manipulación</b> da información moi <b>básica e cópiaa</b> toda ou case toda <b>de xeito literal</b> .	<b>Cústalle</b> moito a <b>procura</b> de información na rede aínda que sexa de forma guiada. <b>Non é capaz de extraer</b> da información <b>datos</b> que precisa. <b>Non manipula nin procesa</b> a información.
<b>Capacidade para traballar coas TIC</b> (2,5 puntos)	<b>Coñece e usa aplicacións</b> informáticas <b>axeitadas</b> á tarefa para confeccionar, compartir e/ou presentar os seus traballos. Manéxaas con <b>destreza</b> e crea documentos de <b>calidade</b> .	<b>Coñece e usa a maioría das aplicacións</b> informáticas axeitadas á tarefa para confeccionar, compartir e/ou presentar os seus traballos. Manexa a maioría delas con <b>bastante destreza</b> e crea documentos dixitais dunha <b>calidade aceptable</b> .	<b>Coñece e usa só algunhas aplicacións</b> informáticas axeitadas para confeccionar, compartir e presentar os seus traballos. <b>Necesita bastante axuda</b> para manexalas e para que os documentos xerados sexan dunha <b>calidade mínima</b> .	<b>Non coñece nin usa as aplicacións máis comúns</b> axeitadas á tarefa para confeccionar, compartir e presentar os seus traballos. <b>Necesita axuda constante</b> para o seu manexo e, mesmo de xeito guiado, produce documentos de <b>baixa calidade</b> .
<b>Linguaxe específica</b> (2,5 puntos)	<b>Interpreta correctamente a simboloxía</b> propia das aplicacións	<b>Interpreta correctamente a simboloxía</b> propia das aplicacións informáticas,	<b>Ten dificultades na interpretación da simboloxía</b> propia das	<b>Non coñece a simboloxía</b> propia das aplicacións informáticas

	<b>EXCELENTE</b> (2,5-2 puntos)	<b>SATISFACTORIO</b> (2-1,5 puntos)	<b>BÁSICO</b> (1,5-1 puntos)	<b>ESCASO</b> (1-0 puntos)
	informáticas, de modo que é capaz de iniciarse de forma <b>autónoma</b> no seu manexo.	<b>pero precisa de axuda</b> para iniciarse no seu manexo.	aplicacións informáticas e presenta dificultades para desenvolverse con elas, precisando de axuda.	cas e non é quen de utilizalas correctamente aínda que sexa de forma guiada.
<b>Respecto no uso de recursos dixitais</b> (2,5 puntos)	<b>Sempre inclúe</b> nas súas producións as referencias ás <b>fontes</b> utilizadas. <b>Sempre respecta os principios legais e éticos</b> na utilización de fontes de información e/ou contidos, incluso ao compartilos nas redes sociais.	<b>Case sempre inclúe</b> as referencias ás <b>fontes</b> utilizadas. <b>Case sempre respecta os principios legais e éticos</b> na utilización de fontes de información e/ou contidos, incluso ao compartilos nas redes sociais.	<b>Esquécese con frecuencia</b> de facer referencia ás <b>fontes</b> utilizadas. <b>Hai que lembrarlle a cotío que respecte os principios legais e éticos</b> na utilización de fontes e/ou contidos.	<b>Non fai referencias</b> ás <b>fontes</b> utilizadas. <b>Non amosa interese polo respecto aos principios legais e éticos</b> na utilización de fontes e/ou contidos, incumpríndoos intencionadamente.

#### RÚBRICA DA COMPETENCIA APRENDER A APRENDER

	<b>EXCELENTE</b> (2,5-2 puntos)	<b>SATISFACTORIO</b> (2-1,5 puntos)	<b>BÁSICO</b> (1,5-1 puntos)	<b>ESCASO</b> (1-0 puntos)
<b>Esforzo e actitude</b> (2,5 puntos)	Sempre amosa capacidade de atención, concentración e memoria. Sempre se interesa polas actividades da clase. Sempre amosa curiosidade, motivación e esforzo na comprensión de conceptos.	Case sempre amosa capacidade de atención, concentración e memoria. Case sempre se interesa polas actividades da clase. Case sempre amosa bastante curiosidade e motivación. Xeralmente esfórzase na comprensión de conceptos.	Ás veces perde a atención, desconcéntrase e/ou cóstalle memorizar. Ás veces interésase polas actividades da clase. Ás veces amosa certa curiosidade e/ou motivación. Só se esforza ás veces na comprensión de conceptos.	Nunca ou case nunca presta atención, perde a concentración con frecuencia e cóstalle moito memorizar. Nunca ou case nunca se interesa polas actividades da clase. Nunca ou case nunca amosa curiosidade nin se esforza na comprensión de conceptos.
<b>Organización e planificación</b> (2,5 puntos)	Sempre organiza e planifica axeitadamente as súas tarefas e distribúe ben os tempos. Sempre salienta nos traballos os aspectos esenciais fronte aos secundarios.	Case sempre organiza e planifica as súas tarefas, pero ás veces ten que redistribuír os tempos. Case sempre salienta nos traballos os aspectos esenciais fronte aos secundarios.	Ás veces comete erros na organización e planificación das súas tarefas e ten dificultades coa adecuada distribución dos tempos. Ás veces cóstalle diferenciar nos traballos os aspectos esenciais dos secundarios.	Nunca ou case nunca organiza nin planifica as súas tarefas e case sempre ten problemas coa distribución dos tempos. Nunca ou case nunca destaca nos traballos os aspectos esenciais fronte aos secundarios.
<b>Estratexias e xestión da aprendizaxe</b> (2,5 puntos)	Sempre selecciona adecuadamente as técnicas de estudo e as estratexias de resolución de exercicios ou problemas para obter o máximo rendimento. Sempre analiza, organiza e sintetiza conceptos e infire conclusións. É	Case sempre selecciona adecuadamente as técnicas de estudo e as estratexias de resolución de exercicios ou problemas para obter un rendemento satisfactorio. Sempre analiza, organiza e sintetiza conceptos e case sempre infire	Coñece distintas técnicas de estudo e estratexias de resolución de exercicios ou problemas, pero ás veces non as selecciona con acerto. Ás veces ten dificultades para analizar, organizar e sintetizar	Non aplica distintas técnicas de estudo e estratexias de resolución de exercicios ou problemas ou faino sempre de xeito errado. Case nunca ou nunca é quen de sintetizar e organizar conceptos nin inferir conclusións. Non

	<b>EXCELENTE</b> (2,5-2 puntos)	<b>SATISFACTORIO</b> (2-1,5 puntos)	<b>BÁSICO</b> (1,5-1 puntos)	<b>ESCASO</b> (1-0 puntos)
	capaz de elaborar mapas conceptuais, esquemas ou resumos axeitados para avanzar na aprendizaxe.	conclusións. Case sempre é capaz de elaborar mapas conceptuais, esquemas ou resumos axeitados para avanzar na aprendizaxe.	conceptos. Con frecuencia precisa axuda para inferir conclusións e elaborar mapas conceptuais, esquemas ou resumos que lle permitan avanzar na aprendizaxe.	é capaz de elaborar mapas conceptuais, esquemas ou resumos que lle sirvan para avanzar na aprendizaxe.
<b>Autonomía e capacidade de autoavaliación</b>  (2,5 puntos)	<p>Sempre avalía criticamente as súas producións e o proceso seguido para melloralas.</p> <p>Sempre utiliza os recursos ao seu alcance para documentarse sobre o que descoñece ou como apoio/ampliación para realizar as tarefas.</p>	<p>Case sempre avalía satisfactoriamente as súas producións e o proceso seguido para melloralas.</p> <p>Case sempre usa os recursos ao seu alcance para documentarse sobre o que descoñece ou como apoio para realizar as tarefas.</p>	<p>Ás veces avalía as súas producións pero só ocasionalmente obtén conclusións para melloralas.</p> <p>Ás veces usa algúns dos recursos que ten ao seu alcance como apoio para realizar as tarefas.</p>	<p>Nunca ou case nunca avalía as súas producións.</p> <p>Nunca ou case nunca usa os recursos que ten ao seu alcance para documentarse nin como apoio para realizar as tarefas.</p>

## RÚBRICA DA COMPETENCIA CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC)

	<b>EXCELENTE</b> (2,5-2 puntos)	<b>SATISFACTORIO</b> (2-1,5 puntos)	<b>BÁSICO</b> (1,5-1 puntos)	<b>ESCASO</b> (1-0 puntos)
<b>Respecto pola cultura</b> (2,5 puntos)	<p>Sempre mostra interese e respecto por diferentes manifestacións artísticas e culturais.</p> <p>Sempre amosa interese pola conservación do patrimonio e implícase activamente cando corresponde.</p>	<p>Case sempre mostra interese e respecto por diferentes manifestacións artísticas e culturais.</p> <p>Case sempre amosa interese pola conservación do patrimonio e é doado conseguir que se implique nesta tarefa.</p>	<p>Ás veces mostra interese e respecto por diferentes manifestacións artísticas e culturais.</p> <p>Ás veces amosa interese pola conservación do patrimonio, pero non adoita implicarse nesta tarefa.</p>	<p>Nunca ou case nunca mostra interese e /ou respecto por diferentes manifestacións artísticas e culturais.</p> <p>Non lle dá ningunha importancia á conservación do patrimonio.</p>
<b>Goce da cultura</b> (2,5 puntos)	<p>Sempre goza coas diferentes manifestacións culturais e artísticas, enténdelas como parte do desenvolvemento do pensamento e como unha riqueza e patrimonio dos pobos.</p> <p>Aprecia as manifestacións artístico-culturais cotiás como arquitectura, vivenda, moda, folclore etc.</p>	<p>Case sempre goza coas manifestacións culturais e artísticas,enténdelas como parte do desenvolvemento do pensamento e como unha riqueza e patrimonio dos pobos.</p> <p>Case sempre aprecia manifestacións artístico-culturais cotiás como arquitectura, vivenda, moda, folclore etc.</p>	<p>Ás veces goza con algunhas manifestacións culturais e artísticas,pero non as entende como parte do desenvolvemento do pensamento nin como unha riqueza e patrimonio dos pobos.</p> <p>Só ás veces aprecia algunhas manifestacións artístico-culturais cotiás.</p>	<p>Nunca ou case nunca goza coas manifestacións culturais nin as considera importantes no desenvolvemento do pensamento nin como riqueza dos pobos.</p> <p>Nunca ou case nunca aprecia manifestacións artístico-culturais cotiás.</p>
<b>Participación</b> (2,5 puntos)	<p>Sempre participa nas actividades artístico-culturais organizadas na propia comunidade.</p>	<p>Case sempre participa nas actividades artístico-culturais organizadas na propia comunidade.</p>	<p>Ás veces participa nas actividades artístico-culturais organizadas na propia comunidade.</p>	<p>Nunca ou case nunca participa nas actividades artístico-culturais organizadas na propia comunidade.</p>
<b>Habilidades creativas</b> (2,5 puntos)	<p>Ten unha grande iniciativa e creatividade para expresarse a través de diferentes códigos artísticos e empregar distintos mate-</p>	<p>Ten iniciativa e bastante creatividade para expresarse a través de diferentes códigos artísticos e empregar distintos mate-</p>	<p>Ten iniciativa suficiente e unha creatividade básica para expresarse a través dalgúns códigos artísticos e</p>	<p>Non ten iniciativa nin creatividade para expresarse a través dalgún código artístico e/ou empregar al-</p>

	<b>EXCELENTE</b> (2,5-2 puntos)	<b>SATISFACTORIO</b> (2-1,5 puntos)	<b>BÁSICO</b> (1,5-1 puntos)	<b>ESCASO</b> (1-0 puntos)
	riais e técnicas no deseño de proxectos ou na realización das actividades propostas.	riais e técnicas no deseño de proxectos ou na realización das actividades propostas.	empregar algúns materiais e técnicas no deseño de proxectos ou na realización das actividades propostas.	gún material e técnica no deseño de proxectos ou na realización das actividades propostas.

Para o tratamento de todos estes temas, a nosa materia, a Educación Física, tomará un papel relevante, xa que as súas características e peculiaridades a destacan como posible materia organizadora de moitos destes elementos. Polo que repercutiremos directa e positivamente sobre os seguintes elementos transversais:

- Desenvolvemento da igualdade efectiva entre homes e mulleres (IHM)
- Prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidades (PVGPD)
- Prevención e resolución pacífica de conflitos (PRPC)
- Xustiza (X)
- Democracia (D)
- Pluralidade (PL)
- Respecto aos dereitos humanos (RDH)
- Emprendemento (E)
- Liberdade (L)
- Paz (P)
- Seguridade viaria (SV)

A forma en que vemos esta relación destes elementos transversais coa nosa materia é a través dos seguintes apartados:

Coa práctica motriz, os alumnos van construíndo relacións entre o corpo, a actividade motriz e a saúde. Coñecementos sobre hábitos hixiénicos, posturais e nutricionais correctos, etc... Todo isto contribuirá ó coñecemento do corpo en tódalas súas dimensións.

A través da práctica conxunta de actividades físicas o alumnado conseguirá coñecer as características de cada un deles. Igualmente, a práctica de diversidade de actividades físicas contribuirá a eliminar estereotipos sexistas tanto da propia práctica deportiva como os da vida cotiá.

Unha das características da práctica de actividades físicas é a súa constante interacción co medio en que os alumnos viven e en ocasións co medio natural. Desde a nosa materia promoveranse actividades de aprendizaxe que axuden a coñecer o contorno e ter actitudes de respecto, mellora, conservación,... do mesmo.

A práctica de actividades físicas e, especialmente a práctica dos deportes de cooperación/ oposición, propician situacións de tensión, enfrontamento, rivalidade, etc., que é necesario resolver cunha actitude de diálogo; á vez son útiles para promover actitudes básicas de convivencia, respecto, solidariedade, participación, ..

Todos aqueles contidos propios da E.F. referidos ó corpo no espazo e o tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais do medio urbano ou viaria.

Fomentaranse todas aquelas actitudes de autoestima e de respecto baseadas no coñecemento e aceptación das propias ou alleas posibilidades e limitacións. Igualmente fomentaranse todas aquelas actitudes de aceptación de diferenzas, de solidariedade, de cooperación, tolerancia, comprensión, de participación activa...

## **12-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PROGRAMADAS PARA 4º ESO**

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

**TORNEO DE BALONMÁN:** propoñemos un día utilizar as instalacións exteriores e realizar competicións por equipos entre os alumnos/as de cuarto.

- Custo da actividade: Nulo
- Lugar: Pistas exteriores.
- Data: Segundo trimestre
- Tempo da actividade: Dúas horas.

\*Como alternativa, propoñemos competición nos recreos de balonmán.

## **13-MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA**

**Avaliación do proceso de ensinanza a través dos resultados académicos:**

Datos estatísticos do número de alumnos/as con:

- Cualificación insuficiente
- Cualificación suficiente
- Cualificación ben
- Cualificación notable
- Cualificación de sobresaliente

En función do numero de alumnos/as, e da nota media da clase, pódenos dicir moito do traballo levado a cabo como:

- O nivel esixido.
- O tratamento dos contidos.
- A efectividade da metodoloxía utilizada.
- A capacidade das profesoras para adaptarse o grupo.

- A capacidade do grupo de adaptarse as novas esixencias das profesoras.

## **INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

Para avaliar a presente programación terase en conta:

O seguimento trimestral da mesma, por parte das profesoras que imparten a materia, valorando os obxectivos acadados, a correcta secuenciación da materia, os propios recursos empregados e a metodoloxía didáctica empregada, así como tamén, o nivel da clase e dificultades atopadas. A profesora poderá introducir as medidas correctoras sempre que o estime oportuno. Periodicamente nas reunións de Departamento tratarase sobre ditas cuestións.

Ao final de Curso, os profesoras que imparten a materia, farán un resume global que terá en conta, polo menos, os seguintes aspectos: o grado de cumprimento dos obxectivos acadados e dificultades atopadas. Isto concrétese en:

### **Avaliación da programación:**

#### **Obxectivos:**

- Traballáronse todos os obxectivos?
- Afondouse nalgúns especialmente?
- Obxectivos non alcanzados polos alumnos/as
- Cales son a razón de que non se alcanzaran estes obxectivos?
- Grao de consecución de obxectivos.
- Propostas de mellora

### **Estándares de aprendizaxe:**

- Traballáronse todo os conceptos?

- Cales se desenvolveron especialmente?
- Cales foron as razóns para que se puideran desenvolver?
- Propostas de melloras.

Para valorar o axuste entre a programación e os resultados obtidos, o departamento deseñou este instrumento, no que 4 é a cualificación máis alto e 1 a máis baixa:

<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Respectamos a distribución temporal dos estándares de aprendizaxe por avaliacións.				
2. Aplicamos a metodoloxía didáctica programada.				
3. Tivemos en conta o grao mínimo de consecución dos estándares para aprobar a materia.				
4. Aplicamos os procedementos e instrumentos de avaliación programados e axustámonos aos criterios de cualificación.				
5. Aplicamos, na medida do posible, as medidas de atención á diversidade necesarias.				
6. Fixemos un correcto seguimento do alumnado con materias pendentes de cursos anteriores.				
7. Aplicamos medidas de reforzo educativo dirixidas a alumnos que presentaban dificultades de aprendizaxe.				
8. Tentamos estimular o interese e o hábito da lectura e a capacidade de expresarse correctamente.				
9. Usamos os materiais e recursos didácticos programados.				
10. Realizamos as actividades complementarias e extraescolares programadas.				



Con todos estes datos elaborarase a programación da materia para o seguinte ano académico.

A avaliación da programación farase a través dos indicadores de logro que avalían o proceso de ensino e a práctica docente. A análise disto e dos resultados académicos, realizada nas reunións de departamento ao longo do curso e cuxo contido quedará reflectido no libro de actas do departamento, pode supoñer a modificación de aspectos da programación, tanto a nivel de obxectivos, como de recursos ou metodoloxía procurando sempre aportar cambios que supoñan unha mellora.

## **ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN A POSIBLES CONFINAMENTOS SEMIPRESENCIAL OU TOTAL**

### **1-POSIBLES SITUACIÓNS CURSO 2022-2023**

- **A METODOLOXÍA DE TRABALLO PARA O ENSINO ONLINE**

O medio de traballo telemático e de comunicación co alumnado será a Aula Virtual e o correo corporativo do centro. Ao inicio do curso a profesora explicará a cada grupo como ten configurada o seu grupo e como ten que traballar nas plataformas online.

A comunicación cos pais realizarase a través de Abalar móbil.

O correo corporativo do centro, será o lugar de comunicación e coordinación entre os distintos equipos docentes.

Para impartirmos as clases virtuais mediante videoconferencia empregarase a aplicación de video conferencia de classroom.

- **CONFINAMENTO SEMIPRESENCIAL**

Aproveitaremos as clases presenciais para intentar impartir a parte práctica da materia e reservaremos as clases online para a parte máis teórica da materia.

- **CONFINAMENTO TOTAL**

A planificación será semanal e aparecerá reflectida na Aula Virtual e no correo corporativo do centro para coñecemento do alumnado.

As clases que se impartan por videoconferencia realizaranse no horario correspondente do grupo e deixarase colgada por se algún alumno/a alumnado non se pode conectar nese momento.

- **CONFINAMENTO INDIVIDUAL**

A profesora faralle chegar ao alumnado as explicacións e as tarefas correspondentes a ese período na Aula Virtual e no correo corporativo.

- **CASOS EXCEPCIONAIS DE ALUMANDO SEN CONEXIÓN**

Analizarase cada caso por separado e adoptaranse as medidas oportunas.

## 2-AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN DE SITUACIÓN DE CLASES SEMIPRESENCIAIS ou ONLINE

Avaliación e Cualificación	
Avaliación	<b>Procedementos:</b> Recompilación de materiais , valoración por escrito e análise das produción do alumnado.
	<b>Instrumentos:</b> Probas de execución de tarefas a través de vídeos didácticos de pro- cementos prácticos e traballos individuais monográficos.
Cualificación final	Os traballos, tarefas e actividades individuais realizados no tem- po de confinamento valorarase en un % acorde co tempo confina- do en comparación co tempo presencial. Ex: en caso de 1 trimes- tre confinados, valoraríase como 1/3 da nota final da materia.

## 3-METODOLOXÍA E ACTIVIDADES

Metodoloxía e actividades	
Actividades	Recuperación, repaso e reforzo  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividade de recuperación: con traballos monográficos dos contidos non superados.</li> <li>2. Actividade de repaso: con vídeos explicativos e apuntes teóricos sobre os contidos a traballar.</li> <li>3. Actividades de reforzo: con vídeos explicativos e apuntes teóricos sobre os contidos a traballar.</li> </ol>
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo o noso alumnado ten conectividade, polo que a metodoloxía a seguir é de : envío ao alumnado de materiais audiovisuais o teóri- cos e proposta de entrega a través das mesmas canles.</li> </ul> <p>A utilización de medios audiovisuais é o medio fundamental para intentar desenvolver no alumnado conduta autónoma e creative permitindo que sexan os/as protagonistas do proceso de ensinanza-aprendizaxe.</p>
Materiais e recursos	<b>Materiais:</b> Utilización de ordenadores de E-dixgal, apuntamentos, vídeos ti-

	<p>toriais.</p> <p><b>Recursos:</b>  Localización na rede de información e visualización de vídeos.  Recollida de información no entorno próximo.  Visualización en vídeo de execucións técnicas varias.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4- ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLES

##### A) CRITERIOS DE AVALIACIÓN:

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.

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.

B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevenindo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.

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.

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.

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

##### B) ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLES:

###### Competencia: MCCT

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

###### Competencia: MCCT

**EFB3.1.1.** Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.

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

###### Competencia: SIEE

**EFB1.4.1.** Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.

**Competencia: MCCT**

**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.

**Competencia: CL**

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

**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.

**Competencia: SIEE**