

**PROGRAMACIÓN 2022-2023**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**  
**FÍSICA (2º e 4º ESO)**

Índice:

<b>1-INTRODUCCIÓN.</b>	<b>3</b>
1.1- CARACTERÍSTICAS DO CENTRO DE TRABALLO E DOS GRUPOS.	3
1.2- NIVEIS IMPARTIDOS	4
1.3 DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS ENTRE OS MEMBROS DO DEPARTAMENTO.	4
<b>2. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE. RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES CO PERFIL COMPETENCIAL.</b>	<b>4</b>
<b>3. OBXECTIVOS</b>	<b>12</b>
3.1. OBXECTIVOS XERAIS DA ESO (2º E 4º ESO)	12
<b>4. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS EN 2º ESO</b>	<b>14</b>
4.1. CONTIDOS	14
4.2 TEMPORIZACIÓN E SECUENCIACIÓN EN 2º ESO	16
4.3. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.	17
4.5. MÍNIMOS ESIXIBLES	19
<b>5. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS EN 4º ESO</b>	<b>20</b>
5.1. CONTIDOS	20
5.2. TEMPORIZACIÓN E SECUENCIACIÓN 4º ESO	22
5.3. CRITERIOS DE AVALIACION E ESTANDARES DE APRENDIZAXE	22
5.4. MINIMOS ESIXIBLES 4º ESO	25
<b>6. AVALIACIÓN</b>	<b>25</b>
6.1. MOMENTOS, AVALIACIÓN DO PROCESO E DO ALUMNO	25
6.2. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.	26
6.2.1 MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE VANSE A UTILIZAR	26
6.3. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN, AVALIACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO	26
6.4. VALORACIÓN DE ALUMNOS LESIONADOS.	28
6.5. CRITERIOS DE AVALIACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE XUNIO.	29
6.6. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES	29
6.7. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.	29
<b>7. METODOLOXÍA</b>	<b>33</b>
10.1.- METODOLOXÍA ESPECÍFICA ÁREA E.F.	33
10.2. ESTILOS DE ENSINO.	33
10.3. TÉCNICAS E ESTRATEXIAS NA PRÁCTICA	34
10.4. ORGANIZACIÓN DA CLASE EN FUNCIÓN DOS ALUMNOS:	34
10.5. TIPOS DE TAREFAS E ACTIVIDADES.	34
10.6. ESTRUTURA DA SESIÓN	35
10.7. TIPO DE INFORMACIÓN E FEEDBACKS	35
<b>11. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE</b>	<b>35</b>
<b>12. ELEMENTOS TRANSVERSAIS.</b>	<b>37</b>
<b>13. USO DOS MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS</b>	<b>38</b>
<b>14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.</b>	<b>39</b>
<b>15. TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA</b>	<b>39</b>
<b>16. TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC</b>	<b>39</b>

## **1-INTRODUCCIÓN.**

A Educación Física na Educación Secundaria Obrigatoria ten como finalidade principal o desenvolvemento integral da persoa utilizando para elo as actividades físicas co corpo e o movemento, como eixes básicos para o seu equilibrio psicofísico e a ocupación do seu tempo de lecer.

Contribúe a mellora da súa calidade de vida xerando no alumnado un hábito de práctica de actividade física e conseguindo o seu desenvolvemento social autónomo como cidadán.

Esta materia vincúlase o desenvolvemento de capacidades que permitan ó alumnado acadar os obxectivos xerais da etapa. Destaca a contribución ás capacidades relacionadas co coñecemento, funcionamento e coidado do corpo e a saúde, o respecto ás diferenzas, a valoración crítica dos fenómenos asociados á calidade de vida, o consumo e o medio ambiente, relacionadas coa práctica habitual de actividades físico-motrices e deporte. Tamén favorece a adquisición de condutas pro sociais (empatía, tolerancia, cooperación, resolución dialogada de conflitos), responsabilidade na iniciativa persoal, esforzo, autonomía na aprendizaxe, uso das tecnoloxías da información e da comunicación con sentido crítico, comprensión e expresión axeitadas e coñecemento da cultura propia e allea nas diferentes formas nas que se manifesta.

Para acadar os obxectivos, as accións educativas concrétnanse na educación para o coidado do corpo e a saúde, a mellora da forma física e a utilización construtiva do ocio, mediante a práctica de actividades recreativas e deportivas, tanto individuais como colectivas.

O alumnado desta etapa atópase nun proceso de trocos morfolóxicos e funcionais das súas estruturas corporais, diferenciadas en ambos sexos e que poden afectar o seu desenvolvemento persoal e emocional. Nas rapazas prodúcese un declive no ritmo de crecemento mentres que os rapaces están no seu pico de máxima velocidade de crecemento, elas teñen, por término medio, máis peso e talla que eles.

Estes cambios pónense tamén de manifesto na alteración das capacidades coordinativas xerais do desenvolvemento motor, e na evolución das súas capacidades físicas básicas, é a fase sensible para a aprendizaxe das habilidades motrices específicas.

Dende o punto de vista afectivo e social, estas transformacións poden producir trocos nas súas emocións, a procura da propia identidade, a modificación da escala de valores, a necesidade de sentirse integrado socialmente. Asemade, mostran unha importante capacidade de abstracción (período das operacións formais de Piaget) e de elaboración dun pensamento capaz de aplicar razoamentos á resolución de problemas.

### **1.1- CARACTERÍSTICAS DO CENTRO DE TRABALLO E DOS GRUPOS.**

Centro docente: I.E.S."Martaguisela". O Barco de Valdeorras. Características do Centro: Centro Público ubicado no medio rural onde se imparten E.S.O. e Bacharelato.

A programación vai dirixida ós cursos de 1º ESO, 2º ESO, 3º ESO, 4º ESO e 1º de Bacharelato

Hai 2 clases semanais de Educación Física na ESO e 3 claes semanais no Bacharelato. A duración das mesmas é de 50 min. por grupo.

## 1.2- NIVEIS IMPARTIDOS

No cadro exposto a continuación, podemos observar; os niveis impartidos, xunto co nº de unidades de cada un, e as correspondentes horas impartidas polo departamento de educación física.

NIVEIS IMPARTIDOS	Nº DE UNIDADES	HORAS IMPARTIDAS
1º ESO	3	6
2º ESO	2	4
3º ESO	3	6
4º ESO	2	4
1º BACH	2	6

## 1.3 DISTRIBUCIÓN DE GRUPOS ENTRE OS MEMBROS DO DEPARTAMENTO.

Joaquín Alejandro Caruncho García impartirá clase ós seguintes grupos:

- EDUCACIÓN FÍSICA: 1º ESO A, B e C
- EDUCACIÓN FÍSICA: 2º ESO A e B

David Ramos Espada: Impartirá clase de Educación Física ós seguintes grupos:

- EDUCACIÓN FÍSICA: 3ª ESO A, B, C
- EDUCACIÓN FÍSICA: 4º ESO A, B
- EDUCACIÓN FÍSICA: 1º BACH A, B

## 2. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE. RELACIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES CO PERFIL COMPETENCIAL.

O área de E.F. contribuirá de xeito máis activo á consecución das seguintes competencias clave:

A contribución para a consecución da **competencia para aprender a aprender** ven dada ó ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partires dun proceso de experimentación. Todo elo permite que o alumno sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe e práctica da actividade física no seu tempo libre, de forma organizada e estruturada. Asemade, desenvolve habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e contribúe a adquirir aprendizaxes técnicos, estratéxicos e tácticos que son xeneralizables para varias actividades deportivas.

A Educación Física contribúe á adquisición **da competencia en comunicación lingüística** ofrecendo gran variedade de intercambio comunicativos durante as actuacións docentes e discentes nas sesións , a través do vocabulario específico que se aporta dende a materia e dende o léxico propio das manifestacións culturais, lúdicas e expresivas. O xesto, a expresión corporal ou a comunicación motriz no xogo deportivo facilitan a codificación e decodificación de mensaxes levando á mellora da capacidade de escoita, de organización e comprensión doutros tipos de linguaxe.



Outras competencias que tamén se desenvolverán son: **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnoloxía** con la elaboración de tablas, cálculo de F.C., distancias, etc. E a **competencia dixital**: traballo coas TIC, información diversa da materia a través da páxina Web do centro, búsqueda de información, selección, recollida e procesamento da información relacionada coa Educación Física. Os apuntes da materia colgaranse na páxina web do centro, e impulsarase que os alumno-as entreguen os traballos da materia, en formato dixital e preferentemente por mail.

A materia aporta á adquisición da **conciencia y expresións culturais** o recoñecemento e a valoración das manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza e a súa consideración como parte do patrimonio cultural dos pobos, entre os que destacaría as manifestacións motrices expresivas e tradicionais de Galicia. O coñecemento das expresións propias doutras culturas axuda á adquisición dunha actitude aberta cara a diversidade cultural propia dos contextos multiculturais nos que nos atopamos.

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

En relación coa adquisición da **competencia social y cívica**, a Educación Física, tanto polo seu contido como pola dinámica das clases, é un medio eficaz para facilitar a integración e fomentar o respecto, á vez que contribúe ó desenvolvemento da cooperación, a igualdade e o traballo en equipo. A práctica e a organización das actividades deportivas colectivas esixe a integración nun proxecto común, e a aceptación das diferenzas e limitacións dos participantes, seguindo normas democráticas na organización do grupo e asumindo cada integrante as propias responsabilidades. O cumprimento das normas e regulamentos que rixen os xogos e a actividade física en xeral reforzan a sociabilidade, a responsabilidade nos actos e a aceptación dos códigos de conduta propios dunha sociedade democrática.

Respecto **ao sentido de iniciativa e do espírito emprendedor**, a materia outorga protagonismo ó alumnado en aspectos de organización individual e colectiva das actividades físicas, deportivas e expresivas ou na súa elección co propósito de ocupar o tempo de lecer, así como na adquisición de hábitos responsables durante as sesións ou no plantexamento de situacións prácticas para conseguir unha axeitada competencia motriz. A resolución de problemas motrices contribúe ao desenvolvemento da creatividade á asunción de riscos na toma de decisións e á búsqueda de solucións de forma autónoma, principalmente nas que o alumnado debe manifestar a súa autosuperación, autoconfianza e perseveranza ante as dificultades das tarefas ou na responsabilidade ante a aplicación das regras e roles no grupo.

#### **PERFIL DE COMPETENCIAS:**

2º ESO:



<b>CCL</b>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>
<b>CMCCT</b>	<p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físicodeportivas e artístico</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p> <p>EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados</p>
<b>CD</b>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios</p> <p>EFB1.5.2 Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios análise e selección de información salientable.</p>



<p><b>CAA</b></p>	<p><i>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</i></p> <p><i>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</i></p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p><i>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</i></p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p> <p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico- deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>
<p><b>CSIEE</b></p>	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p>



	<p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p> <p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico- deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>
<p><b>CSC</b></p>	<p>EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</p> <p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p>





	<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p> <p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas</p> <p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p>
<b>CCEC</b>	<p>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</p> <p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</p> <p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea</p>

4º ESO:

<b>CCL</b>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p>
------------	--



<b>CMCCT</b>	<p>EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</p> <p>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p> <p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde</p> <p>EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</p> <p>EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</p>
<b>CD</b>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p>
<b>CAA</b>	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p>



	<p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p> <p>EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p> <p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p> <p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</p> <p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>
<b>CSIEE</b>	<p>EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p> <p>EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p>
<b>CSC</b>	<p>EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</p> <p>EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</p>



	<p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</p> <p>EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</p> <p>EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</p> <p>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.</p> <p>EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</p> <p>EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</p> <p>EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p> <p>EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</p> <p>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo</p> <p>EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</p> <p>EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</p> <p>EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</p>
<b>CCEC</b>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</p>

### 3. OBXECTIVOS

#### 3.1. OBXECTIVOS XERAIS DA ESO (2º e 4º ESO)

Segundo o Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, a Educación Física, colabora



activamente na consecución dos obxectivos formulados para a ESO de feito, aínda que colabora en todos eles, a súa relación é máis estreita en obxectivos, como:

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social.  
Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- j) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- k) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos



sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

- l) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.
- m) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.
- n) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## 4. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS EN 2º ESO

### 4.1. CONTIDOS

#### BLOQUE I: CONTIDOS COMUNS

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
- Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recopilación destes.
- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás. Relación entre hidratación e práctica de actividade física.
- Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.
- Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Respetto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.

Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde  
Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudables.

- Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde
- *Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.*
- *Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.*

#### BLOQUE II: ACTIVIDADES FÍSICO ARTISTICO EXPRESIVAS

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



- Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual
- Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular
- A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.
- Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ao dominio, ao control corporal e á comunicación coas outras persoas.
- Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.
- Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.
- Realización de danzas do mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.
- Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.

### **BLOQUE III. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

- Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.
- Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais
- Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde
- A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.
- Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde
- Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca
- Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva
- Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación
- Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico- expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.

### **BLOQUE IV. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Realización de actividades con implementos.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
- Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
- Golpeos básicos e desprazamentos. Técnica, finalidades e capacidades motoras implicadas.
- Posta en xogo e golpeos de fondo de pista.



- Principios estratéxicos, posición básica e recuperación da situación no campo tras os golpes. Regulamento de xogo. Adecuación das condutas e aceptación do resultado da competición
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e e no deporte.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.
- Sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.
- Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar,...
- Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación de cabullería básica en diferentes contextos.
- Respecto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas, experimentación con construcións de madeira e/ou corda o con actividade de recreación propias do medio.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os.
- Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.

#### 4.2 TEMPORIZACIÓN E SECUENCIACIÓN EN 2º ESO

		NOME	COMPOSICIÓN
1ª avaliación	U.D.1	<b>PRESENTÁMONOS</b>	A froita, hixiene, roupa e calzado deportivos. A sesión de E.F.
	U.D.2	<b>EMPEZO A QUENTAR</b>	Quecemento xeral e específico. Resistencia aeróbica (xogos)
	U.D.3	<b>COÑEZO O MEU CORPO</b>	Articulacións, ósos, músculos principais: movementos
	U.D.4	<b>PROBAMOS OUTROS XOGOS DEPORTIVOS</b>	Baloncesto, balonmano,tag rugby,...

2ª avaliación	U.D.5	<b>OS XOGOS DE SEMPRE</b>	Xogos tradicionais
	U.D.6	<b>XOGAMOS Ó BÁDMINTON</b>	Bádminton



	U.D.7	<b>ACTUAMOS EN EXPRESIÓN CORPORAL</b>	Traballo expresivo. A dramatización. Montaxes en grupo
3ª avaliación	U.D.8	<b>XOGAMOS Ó BALONCESTO</b>	Iniciación ó baloncesto
	U.D.9	<b>SAÍMOS</b>	Traballo na natureza
	U.D.10	<b>ACTUACIÓN PAS</b>	Primeiros auxilios

#### 4.3. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.

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

1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física cos intensidade dos esforzos realizados  
 1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.

1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.

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

1.2.1. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a

1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsables do contorno.

1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.

1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.

1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividades física e o deporte no contexto social actual.

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



1.4.1 Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.

1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.

1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.

1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentaciónsdestes.

1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.

1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

2.1. Interpretar e producir acción motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de Expresión corporal e outros recursos.

2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.

2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.

2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.

2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación e espontánea.

3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e alimentación.

3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.

3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.

3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coasaúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.

3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dosprincipais factores da condición física.

3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.

3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.

3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da saúde dacordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.

3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.



3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.

3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

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

4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.

4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado

4.1.3 Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.

4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.

4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.

4.2. Resolver situacións motores de oposición, colaboración e colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.

4.2.1. Adapta los fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades fíicodeportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

#### 4.5. MÍNIMOS ESIXIBLES

1. Realizar as diferentes actividades propostas na clase, participando activamente dentro das súas posibilidades.

2. Respetar as normas de convivencia, de mantemento e conservación do material.

3. Manifestar unha mellora das capacidades físicas, especialmente da resistencia aeróbica e da flexibilidade.

4. Utilizar a frecuencia cardíaca como reguladora da intensidade do esforzo.

5. Mellorar o nivel de xogo respecto o nivel inicial nos xogos e deportes impartidos.

6. Mostrar unha actitude de tolerancia e deportividade nas actividades, aceptando a competición como unha forma lúdica de autosuperación persoal e de grupo.

7. Resolver problemas motores de forma cooperativa.

8. Realizar danzas en grupo coordinándose cos compañeiros e ca música.

9. Utilizar técnicas propias do ar Libre e adaptar as súas habilidades ao medio natural na realización de



actividades físicas.

10. Asumir actitudes, valores e normas relacionadas co comportamento motor, as relacións persoais e o respecto ás persoas, aos materiais e instalacións dentro dá práctica deportiva.

11. Desenvolver hábitos hixiénicos respectando as regras básicas para lograr unha práctica física segura.

## 5. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DE CONTIDOS EN 4º ESO

### 5.1. CONTIDOS

#### BLOQUE 1 CONTIDOS COMUNS

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar. Quecemento como medio de prevención de lesións. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.
- Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.
- Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e función.
- Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.
- Protocolos básicos de primeiros auxilios. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.
- Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.
- Técnicas de traballo en equipo.
  - Xogo limpo como actitude social responsable. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.
  - Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.

#### BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.
- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.
- Participación e achega ao traballo en grupo nas actividades rítmicas.
- Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

#### BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.



- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e de forza resistencia.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.
- Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural
- Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralas.
- Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.
- Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.
- Protocolos básicos de primeiros auxilios.

#### BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.
- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
- Habilidades de manipulación dos elementos naturais (refuxio, vivac...).
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural (escalada, rapel, paso de travesías, carreiras de orientación...).
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, desenvolvidas no medio natural (remo, vela, traíñas, montañismo...).
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

## 5.2. TEMPORIZACIÓN E SECUENCIACIÓN 4º ESO

		4º ESO	4º ESO
1ª avaliación	U.D.1	<b>CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE</b>	Avaliación. Efectos no crecemento. Velocidade e forza orientada a saúde. Sistema muscular e óseo. O xeonllo. Implicación corporal en exercicios físicos de flexibilidade e forza.
	UD.2	<b>NUTRICIÓN</b>	Dieta equilibrada.
	U.D.3	<b>XOGAMOS AO BÁDMINTON</b>	Técnica, táctica e regulamento.
	U.D.4	<b>RELAXACIÓN</b>	Sistemas e métodos de control do estrés. A. Shulz.
2ª avaliación	U.D.1	<b>CONDICIÓN FÍSICA SAUDABLE</b>	Sistemas e métodos de adestramento. Flexibilidade Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
	UD.5	<b>PRIMEIROS AUXILIOS</b>	Primeiras actuacións ante unha lesión e ante accidentes que afecten ao grao de consciencia. Golpe de calor baixada de tensión deshidratación epilepsia. Pas.
	U.D.6	<b>XOGAMOS AO VOLEIBOL</b>	Historia, reglamento e valores. Técnica adaptada á situación, traballo técnica individual.
	U.D.7	<b>ORGANIZACIÓN DE COMPETICIÓNS DEPORTIVOS</b>	Organizar competicións
3ª avaliación	U.D.8	<b>XOGOS TRADICIONAIS</b>	Organizar torneos de xogos e deportes tradicionais galegos e do mundo. O trompo.
	U.D.9	<b>ULTIMATE</b>	Frisbie/ Evolución de xogo deporte. Ultimate.
	U.D.10	<b>TAG RUGBY</b>	Iniciación ao deporte do rugby mediante o tag rugby.
	U.D.11	<b>ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL</b>	Senderismo. Normas y pautas de seguridade. Actividade específica a realizar mediante saídas. Orientación con brúxula e mapa.
	UD.12	<b>VOLEIBOL</b>	Dramatización, deseño de coreografías grupais.

## 5.3. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTANDARES DE APRENDIZAXE

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

1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.

1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.

1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados no modelo técnico.

- 1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.
- 1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en ámbitos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
2. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.
  - 2.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
  - 2.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
  - 2.3. Colabora no deseño e realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e compañeiras.
  - 2.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes.
  - 3.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
  - 3.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.
  - 3.3. Discrimina os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
  - 3.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
4. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde.
  - 4.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
  - 4.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos diferentes tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.
  - 4.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.
  - 4.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos diferentes factores da condición física.
  - 4.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
  - 4.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
5. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.

5.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.

5.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.

5.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

5.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

6. Desenvolver actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándoas coas características destas.

6.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.

6.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de forma autónoma e habitual.

6.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.

7. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á preparación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas.

7.1. Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.

7.3. Respecta os demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

8. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de ocio activo e de utilización responsable do contorno.

8.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas.

8.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.

8.3. Analiza criticamente as actitudes e estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de ocio, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

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

9.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poden supoñer un elemento de risco para si mesmo ou para os demais.

9.2. Describe os protocolos que cómpre seguir para activar os servizos de urxencia e de protección do contorno.

9.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.



10. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.

10.1. Utiliza as Tecnoloxías da Información e a Comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son...), como resultado do proceso de busca, análise e selección de información relevante.

10.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

#### 5.4. MÍNIMOS ESIXIBLES 4º ESO

1. Planificar e poñer en práctica quecementos específicos de forma autónoma.
2. Coñecer as adaptacións xerais do traballo continuado das capacidades físicas relacionadas coa saúde, resistencia aeróbica, forza e flexibilidade.
3. Coñecer e realizar distintos métodos, sistemas de adestramento e exercicios para a mellora da forza, da resistencia aeróbica e da flexibilidade.
4. Coñecer e aplicar os principios do adestramento e os exercicios ou sistemas de adestramento para planificar a mellora dunha capacidade física relacionada coa saúde.
5. Aplicar a técnica-táctica individual na resolución de situacións de xogo facilitadas nos deportes de adversario e colectivos traballados.
6. Respetar o regulamento básico en situacións de xogo.
7. Organizar campionatos e participar neles amosando actitudes de tolerancia e deportividade.
8. Coñecer y poñer en practica o protocolo básico de actuación para logra unha practica física segura.
9. Diseñar, escribir e executar unha coreografía en grupo adaptando o movemento ó ritmo da música e ós compañeiros.
10. Participar nas actividades de forma desinhibida e valorar os aspectos recreativos destas.
11. Aceptar as responsabilidades dentro do equipo e respectar as capacidades individuais de cada quen.
12. Demostrar coñecementos na proba teórica relacionada cos contidos das unidades didácticas.

### 6. AVALIACIÓN

Cumprimos con a lexislación correspondente: Orde do 21 de decembro de 2007 pola que se regula a avaliación na ESO na CCAA Galega, e o Decreto 133/2007 do 5 de xullo, que establece os criterios de avaliación.

#### 6.1. MOMENTOS, AVALIACIÓN DO PROCESO E DO ALUMNO

Debe entenderse de forma ampla coma una reflexión crítica sobre tódolos compoñentes do proceso didáctico (alumnos, profesor, proceso, etc.) para obter a información necesaria, tomar as decisións adecuadas e acadar os obxectivos educativos.

A **avaliación do proceso** vai incluír o grado de consecución dos obxectivos e a adecuación dos contidos, tarefas, criterios e procedementos de avaliación, medios didácticos e recursos materiais, ós obxectivos e características dos alumnos.

A **avaliación do alumno** estará integrada dentro do proceso de ensino aprendizaxe, como medio para reconducir e adaptar a práctica a súa resposta e evolución.

A avaliación será **cri terial**, valorando o progreso de cada alumno dende o seu nivel inicial e atendendo tamén a uns niveis mínimos a acadar. Será, asemade, **continua**, reguladora do proceso e levarase a cabo en distintos momentos:

**Avaliación inicial:** identificar o nivel de partida dos alumnos.

**Avaliación formativa:** o longo do curso farei un seguimento constante mediante a observación sistemática, anotación e recollida de traballos escritos realización de exames prácticos y teóricos, para valorar a progresión, nos distintos obxectivos cognitivos, actitudinales, de relación e motores. Estes datos incidirán nas decisións que tome para atender a la diversidade (medidas de reforzo), variacións nas actividades, metodoloxía, etc.

**Avaliación sumativa ou final:** a través da cal os/as alumnos/as terán información relativa ao grado de consecución dos obxectivos establecidos, considerando o analizado e observado ata o momento e a valoración das actividades de avaliación de cada UD.

- Empregarase a coavaliación en determinadas UD. ou en situacións de atención á diversidade, para desenrolar a súa independencia no proceso de aprendizaxe e atender a súa participación activa e consciente, buscando aprendizaxes significativos.

## 6.2. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

### 6.2.1 MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE VANSE A UTILIZAR

A avaliación será tanto obxectiva coma subxectiva empregando como procedementos:

Instrumentos de observación directa, **registro anecdótico** consiste en breves descrições de comportamentos observados. Utilizareino para obter información de carácter suplementario, sobre todo, referido a actitudes, durante o desenrolo das sesións.

Instrumentos de observación indirecta:

- **Listas de control:** Refírense a frases que expresan a existencia ou non de determinadas condutas (si, non, as veces).
- **Escalas de cualificación:** ordinais, cualitativas (Sb, Not, B, Sf, I) ou numéricas (exemplo de 0 a 5), con categorías previas para valorar o grado de desenrolo das aprendizaxes, usareino para procedementos e actitudes.

Instrumentos de experimentación: Probas de execución, exames escritos, realización de traballos, elaboración de fichas, etc, para valorar conceptos e procedementos.

## 6.3. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN, AVALIACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO

A cualificación da área establecerase tendo en conta os criterios de avaliación establecidos por o Decreto 86/2015.

A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada UD impartida no trimestre.

A cualificación da avaliación previa á avaliación final da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.

O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 4,5 ou superior.

Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente. As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta ou de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver.

Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesiões, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.

Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos.

En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.

O desglose da nota por trimestre:

-Probas de cada UD: (probas teóricas e prácticos, traballos, etc.): 75%:

50% apartado práctico.

25% apartado teórico.

-Diario do profesor (actitude, traballo na clase, vestimenta e calzado adecuado, aseo persoal, esforzo, fair play...): 20%. Nota mínima: 3 para facer media co resto de apartados.

-Durante todo el trimestre, por cada:

Aspecto positivo: +0,1

Aspecto negativo: -0,1

-Comentario de lectura: 5%

En caso de non alcanzar unha nota mínima dun 3 en cada un dos apartados, recollidos nas UD, a avaliación quedará suspensa a falta da recuperación.

Para recuperar as UU.DD. non superadas:

Rematada a UD propórase ao alumnado que non a superou actividades de recuperación, supervisadas, avaliadas e cualificadas polo profesorado en sesións de tutoría previa cita. Segundo as circunstancias, poderanse propor a realización de probas escritas.

De non superala, quedará pendente de recuperar, sempre e cando o alumnado non supere o trimestre, neste último caso a UD darase por superada.

Para recuperar a avaliación trimestral:

O alumnado deberá recuperar so as UU.DD. que non teña superadas. O profesorado propondrá actividades de recuperación ao alumnado supervisadas, avaliadas e cualificadas en sesións de tutoría previa cita. Segundo as circunstancias poderanse propor ao alumnado a realización de probas escritas e /ou prácticas.

Para superar a avaliación final:

Ao alumnado con algunha avaliación trimestral non superada, recibirá un plan de recuperación e realizará as actividades propostas no período que vai dende a finalización da terceira avaliación ata a avaliación final. Esas actividades serán avaliadas e cualificadas por observación directa do profesorado.

Transcorrido este período, o alumnado que non recuperou algunha avaliación trimestral, deberá superar nunha proba final extraordinaria os mínimos de consecución non superados.

Para mellorar a nota na avaliación final:

O alumnado que desexe mellorar a súa cualificación, recibirá un plan de mellora. Neste plan priorizaranse os contidos con peor cualificación ou non superados nas diferentes UDD. As actividades propostas serán acordadas entre a persoa docente e o alumnado. No caso de que o alumnado supere as actividades de reforzo propostas no plan, incrementarase a súa cualificación nas UU.DD. correspondentes e calcularase de novo a cualificación final da materia.

Os alumnos poderán incrementar a súa nota ata en 1 punto, demostrando a realización de actividade física fora do centro (soamente alumnos de 4º ESO).

#### 6.4. VALORACIÓN DE ALUMNOS LESIONADOS.

Os alumnos lesionados que por prescrición médica, non podan seguir o currículo normal a nivel procedimental, de forma temporal ou permanente, reforzaráselle a súa implicación cognitiva empregando diferentes estratexias ou instrumentos en función da UD de que se trate:

1. Presentarán xustificante médico que describa a lesión e impedimentos que esta ocasiona no transcurso normal do currículo, xunto coa especificación do período temporal de lesión.
2. Deberán segundo a U.D. de que se trate de realizar diferentes actividades que lle serán avaliadas cos distintos instrumentos de observación e experimentación. Como norma xeral copianse as actividades realizadas as explicacións do profesor e os contidos impartidos durante a sesión, elaborando un ficheiro de sesións.
3. Dependendo do tempo no que o alumno/a se atope impedido para a práctica física en cada avaliación establécense distintos criterios de calificación.
  - A. Enfermidade de 1 a 6 días: elaborar un diario de sesións e entrega ao profesor despois da sesión. Estas sesións se avaliarán no aspecto actitudinal.
  - B. Enfermidade de mais de 6 sesións: traballo teórico. No caso dunha lesión que impida a práctica total de actividade física realizaranse traballos teóricos das unidades do curso. A parte procedimental pasará a valorarse por medio dos traballos de cada unidade didáctica. A actitudinal pasará a valorarse por medio do diario de sesións.
  - C. Excepcionalmente, un alumno que por razóns médicas se aconselle tomar medidas especiais, segundo o informe da inspección educativa, informe médico e tendo en conta

a capacidade do centro, poderase avaliar ao alumno unicamente con traballo e exame.  
El porcentaxe de la calificación asignado a la parte actitudinal se sumará a la parte:  
contidos teóricos, evaluados a través do exame teórico.

*Nas UD de Condición física e saúde:*

Durante as clases, elaboración dun ficheiro cos exercicios das sesións, explicitando os obxectivos (xa que el non os vivencia).

Colaborará cos seus compañeiros facilitándolles a toma de datos.

*Nas UD de xogos e deportes, expresión corporal e actividades no medio natural*

Durante as clases, elaboración dun ficheiro cos exercicios das sesións, explicitando os obxectivos (xa que el non os vivencia).

Preparación e posterior exposición oral diante dos compañeiros de aspectos de regulamento ou técnico-tácticos.

Observación e cumplimentación de listas de control ou escalas de clasificación para a avaliación e corrección dos seus compañeiros.

Arbitraje dos xogos dos seus compañeiros e cumplimentación de follas de puntuación cando o xogo lo requira.

Probas ou exercicios escritos sobre conceptos (Regulamento) e procedementos (intencións de xogo)

Se a súa lesión llo permite, realizará exercicios de habilidade coordinación máis amodo

## **6.5. CRITERIOS DE AVALIACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE XUNIO.**

Deberán realizar unha proba teórica que abarque os contidos no superados durante o curso, acadando polo menos un 30% da nota para poder superar dito nivel. Nos contidos prácticos, o alumnado realizará aquelas probas que non superou durante o curso (70%).

## **6.6. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES**

Se contempla a recuperación mediante traballos dos cursos anteriores e a realización de exámenes dos contidos do curso que ten suspenso. Se o profesor o considera oportuno, dado que existe unha organización dos contidos gradual e sedimentativa, poderíase considerar recuperada a asignatura coa superación da materia no curso inmediatamente superior. Referente aos criterios de calificación:

## **6.7. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.**

A. **Indicadores de logro:** valoraremos a práctica docente, concretamente aspectos como a forma de explicar os contidos conceptuais e a súa avaliación, a través de varios instrumentos. Autoavaliación con reflexión por parte do profesor en canto ao grado de consecución dos obxectivos propostos na programación.



**B. Recolleita de datos (instrumentos):** levamos a cabo enquisas de autoevaluación para o alumnado (Son un alumno activo, participativo e céntrome no traballo que se me propón), así como de avaliación do profesor por parte do alumnado e ao revés e autoevaluación do profesor. Pasamos unha enquisa de cada tipo a final de curso, e permítenos un feedback no proceso de ensino-aprendizaxe.



### AUTOAVALIACIÓN DO ALUMNO

DEBO OBSERVAR/REFLEXIONAR	CON FRECUENCIA	A VECES	NUNCA	PROPOSTAS DE MELLORA
<b>DURANTE AS CLASES:</b>				
1. Son un alumno activo, participativo e céntrome no traballo que se me propon.				
2. Aproveito ben o tempo de traballo, sen distraccións.				
3. Chamame frecuentemente a atención.				
4. Estou atento ás explicacions.				
<b>ORGANIZACIÓN:</b>				
5. Posicionome no espazo sen molestar aos outros.				
6. Son capaz de oganizarme solíño/a sen que mo diga o profesor.				
7. O profesor debe decirme dónde, cómo e con quen poñerme.				
<b>COLABORACIÓN:</b>				
8. Axudo a recoller o material sen que mo pidan.				
9. Axudo simplemente se mo require o profesor.				
10. Trato de "escabullirme" cando piden que recollamos o material.				
11. Colaboro de mala gana.				
<b>TRABALLO PERSOAL FORA DA CLASE:</b>				
12. Son puntual na entrega dos traballos				
13. Presento os traballos limpos, ordenados e completos.				
14. Practico os exercicios recomendados para millorar.				
15. Participo en competicións, equipos, clubs,...				

### AUTOAVALIACIÓN DO PROFESOR

#### A) ACTIVIDADES DOCENTE

#### PROPOSTAS DE MELLORA

1. ¿Preparo reflexivamente a miña acción docente?
2. ¿Fago un seguimento persoal a cada alumno?
3. ¿Utilizo adecuadamente os recursos do centro?
4. ¿Empleo unha metodoloxía activa nas miñas clases?
5. ¿Propicio e motivo a autoevaluación dos meus



Alumnos?

- 6. ¿Respecto o ritmo de traballo de cada alumno?
- 7. ¿Comenzo as clases puntualmente?
- 8. ¿Fago adaptacións curriculares?
- 9. ¿Reflexiono a diario sobre a miña actividade docente?

**B) INTERPELACIONES**

- 10. ¿Son autoritario ou tolerante?
- 11. ¿Teño ideas previas negativas cara algún alumno?
- 12. ¿Favorezo o diálogo e o plantexamento de novas alternativas na aula?
- 13. ¿Colaboro nas actividades cos compañeiros?

**C) FORMACIÓN CIENTÍFICO-DIDÁCTICA**

- 14. ¿Leo habitualmente revistas educativas e específicas da materia?
- 15. ¿Coñezo as actuais líneas didácticas?

16. ¿

PROPOSICIONES		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	El profesor expone de forma clara y estructurada									
2	El profesor se preocupa por estimular el interés de los alumnos.									
3	Se muestra competente en los contenidos de la asignatura									
4	El profesor prepara bien las clases.									
5	La potenciación del dialogo profesor- alumno es buena									
6	El profesor es puntual									
7	La asignatura me parece interesante.									
8	El profesor sabe analizar y sintetizar los contenidos de la asignatura									
9	En las explicaciones queda reflejada la utilidad de la asignatura									
10	El profesor atiende con interés las dudas de los alumnos									
11	Los ejercicios de los exámenes son similares a los de clase									
12	Loe exámenes son, en general, muy difíciles									
13	El profesor corrige los exámenes con objetividad									
14	El profesor valora correctamente el esfuerzo de los alumnos									
15	El profesor sabe mantener correctamente la disciplina en el aula									
16	El profesor sabe hacer amena la asignatura									
17	Los contenidos de la asignatura van a servirme en mis estudios posteriores									



C. **Propostas de mellora:** en función

D. dos resultados do alumnado, propoñeremos diferentes accións co fin de mellorar o proceso E-A.

## **7. METODOLOXÍA**

Sempre que sexa posible buscaremos tendencias metodolóxicas encamiñadas ao desenvolvemento da liberdade do alumno/a, isto é: ensinanza personalizada fronte a ensinanza masiva, emancipación fronte a directividade, resolución de problemas fronte a instrución directa.

Que ou alumno/a sexa o protagonista do proceso de E-A potenciando ao máximo o desenvolvemento da súa iniciativa persoal.

Buscaremos unha aprendizaxe construtiva e de carácter cognitivo coa participación activa do alumno, para a reconstrución dos seus esquemas anteriores de coñecemento e para integralos de xeito significativo.

Búscase a autonomía do alumno para aprender por se mesmo. Por iso debe adaptarse e atender ás características individuais de cada alumno: evolutivas, de motivación, intereses, coñecementos previos, o seu ritmo de aprendizaxe, et.

### **10.1.- METODOLOXÍA ESPECÍFICA ÁREA E.F.**

Neste curso 2022-23 empregaranse as metodoloxías máis directivas, co obxectivo de que os estudantes camiñen cara a unha práctica física segura e unha aprendizaxe máis individual, reproducindo os modelos técnicos de referencia nas diferentes actividades físicas, desenvolvendo así as súas habilidades motrices.

Sempre que sexa posible empregaremos os estilos de ensino que atravesen a barreira cognitiva para que as aprendizaxes sexan significativos. Os contidos, trataranse de forma cíclica, transversal e se é posible interdisciplinar, buscando a transferencia. Respectando a súa lóxica interna e tratándoos de forma integral en canto a aspectos teóricos e prácticos e incidindo sobre o desenvolvemento dos mecanismos perceptivo, decisional e motor.

### **10.2. ESTILOS DE ENSINO.**

Entre os diferentes autores que estudan os estilos de ensino, imos optar pola terminoloxía de Musska Mosston.

Para os contidos de ritmo e expresión, deportes de adversario e de cooperación-oposición imos utilizar fundamentalmente estilos como: resolución de problemas, descubrimento guiado, inclusión e asignación de tarefas.

Para os deportes individuais, sobre todo en ximnasia, utilizaremos preferentemente unha metodoloxía



directiva, formulacións baseadas na recepción. Optaremos por estilos de ensino como asignación de tarefas, grupos de nivel e ensino recíproco, pola importancia do modelo de execución e para evitar situacións de risco, ademais de posibilitar a participación en todas as tarefas sen temor.

Para os contidos de condición física e no medio natural, partírase da aprendizaxe receptiva e tenderase cara á autonomía do alumno (aprendizaxe por asociación de conceptos e procedementos). Utilizarei a instrución directa e asignación de tarefas para dotalos dunha bagaxe de coñecementos, para en cursos posteriores chegar ao contrato individualizado para a planificación do seu propio exercicio.

### **10.3. TÉCNICAS E ESTRATEXIAS NA PRÁCTICA**

Van estar condicionadas polo nivel e a complexidade da tarefa e pola bagaxe motora dos alumnos. Para os contidos de condición física, deportes de adversario e colectivos e ritmo e expresión, utilizaremos estratexias globais, global con polarización da atención ou con modificación da situación real; empregando para algúns aspectos concretos, ou para reforzo dalgún alumno con maiores dificultades, o analítico.

Para os deportes individuais combinaranse as estratexias, expoñendo nun principio os exercicios de forma global, para logo utilizar progresións de aprendizaxe analíticas (analítico puro, progresivo ou secuencial), debido á complexidade de execución técnica, de percepción kinestésica destes contidos.

### **10.4. ORGANIZACIÓN DA CLASE EN FUNCIÓN DOS ALUMNOS:**

Ao longo das sesións utilizaremos todo tipo de formas de organización, en gran grupo, masiva, en grupos reducidos, por parellas, tríos ou individual.

As formas de agrupamento serán preferentemente en grupos reducidos ou por parellas, para fomentar as relacións e variarán segundo o contido, o material, etc.

Os grupos serán homoxéneos ou heteroxéneos en función do obxectivo buscado.

Os criterios de elección poderán ser ao azar, por afinidade, polas características físicas, etc. E a composición será decidida polo profesor, polos alumnos ou de forma conxunta.

O tipo de organización permitirá a coeducación e a autonomía e responsabilidade de cada grupo ou parella na colocación e recollida do material.

### **10.5. TIPOS DE TAREFAS E ACTIVIDADES.**

As actividades poden ser: de diagnóstico e avaliación, de iniciación, de aprendizaxe, de síntese, de reforzo, de ampliación, e de profundización.

Levaranse a cabo xogos e tarefas xogadas de diferente tipo:

Tarefas de carácter aberto. Empregarei estas tarefas nos deportes con incerteza para incidir nos aspectos perceptivos, decisionais e de execución adaptada á situación.

De tipo semidefinido (obxectivo explícito), que dean cabida a distintos niveis de execución, variedade de solucións e fomenten a participación e motivación.



Tarefas pechadas e definidas (Famose): utilizareinas en determinados contidos como os deportes

individuais ou a flexibilidade, pola existencia dunha técnica de probada eficacia e para evitar o risco de lesións. Tamén recorrerei a estas actividades para a atención á diversidade de alumnos con dificultades.

### 10.6. ESTRUCTURA DA SESIÓN

- Inicio: posta en acción, información inicial.
- Parte principal: (actividades, tarefas...).
- Parte final: Volta á calma, análise de resultados.

O tempo total da sesión é de 50 minutos, o tempo real de actividade verase reducido a aproximadamente 45 minutos, debido aos traslados e á práctica dos hábitos de hixiene.

### 10.7. TIPO DE INFORMACIÓN E FEEDBACKS

A información inicial debe ser clara, concisa, referida ao obxectivo e fácil de comprender. Sobre os puntos crave para fixar a atención debe ser tamén específica (relacionada coa tarefa) e deixarei pouco tempo entre información e execución.

A retroalimentación ou feedback, vou falar do extrínseco ou suplementario, que é o que proporciona o profesor.

- individual, concomitante e inmediato.
- Utilizaremos, case sempre, a canle auditiva e visual e, para actividades individuais, (ximnasia) combinarémolo co Kinestésico-táctil.
- Será de carácter prescriptivo (corrixir), afectivo (reforzo positivo) e avaliativo.
- Ao final da actividade vai ser global (dirixido a todos os alumnos), diferido, explicativo, descritivo, avaliativo e afectivo.
- Utilizaremos, case sempre, a canle auditiva e visual e, para actividades individuais, (ximnasia) combinarémolo co Kinestésico-táctil.
- Será de carácter prescriptivo (corrixir), afectivo (reforzo positivo) e avaliativo.
- Ao final da actividade vai ser global (dirixido a todos os alumnos), diferido, explicativo, descritivo, avaliativo e afectivo.

## 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

A atención do alumnado con necesidades específicas de apoio educativo é toda aquela actuación educativa que estea dirixida a dar respostas ás diferentes capacidades, ritmos, estilos de aprendizaxe, motivacións e intereses, situacións sociais, étnicas, de inmigración e de saúde do alumnado.

A atención personalizada pode realizarse para a maioría do alumnado mediante medidas metodolóxicas do profesor na aula; en ocasións as necesidades educativas dalgúns alumnos

demandan outras actuacións, a nivel organizativo (programas de diversificación curricular, grupos de adquisición das linguas...) ou a nivel curricular:

- Adaptacións curriculares, (modifican elementos prescriptivos do currículo)
- Reforzo educativo, (actúa sobre os elementos non prescriptivos do currículo).

Os comportamentos dos alumnos difiren uns doutros debido a múltiples razóns: diferenzas individuais (idade biolóxica, limitacións sensoriais ou motrices, motivacións, intereses, etc.), diferenzas de grupo (étnicas ou socioculturais) ou de contexto (familiar, social...). Isto tradúcese en distintos gustos por actividades, niveis de activación diferentes, estilos de aprendizaxe heteroxéneos, desigual interese polo rendemento, a precisión, cuestións estéticas, etc.

Como xa comentamos no apartado de metodoloxía utilizaremos formas variadas de tratar os contidos, con agrupamentos flexibles e tarefas abertas, o que permitirá ir logrando unha gradación dos niveis e que os alumnos vaian traballando en función das súas posibilidades.

Utilizaremos **reforzos individualizados no ámbito da metodoloxía**:

- Contidos: Secuenciación, ritmo, priorizar uns sobre outros en función do nivel inicial de partida, e das capacidades e posibilidades de progresión de cada alumno.
- Avaliación: Adaptaremos formas e instrumentos. Buscaremos a implicación cognitiva do alumno usando a coevaluación, mediante a cumplimentación de listas de control e escalas de cualificación, con categorías previas, para valorar os aspectos técnico, táctico e regulamentario ou actitudes dos seus compañeiros. E realizando traballos e probas escritas durante as sesións prácticas e unha proba escrita final sobre conceptos e procedementos.
- Recursos didácticos: Adaptaremos a presentación da tarefa, utilizando máis tempo, máis explicacións (ou máis concretas). Dedicaremos maior tempo de atención individualizada e máis feedbacks.

Teremos en conta a modificación ou ampliación das canles sensoriais: verbal, visual (demostración para lograr unha correcta imitación), táctil (proporcionar reforzo da sensación propioceptiva) para alumnos con dificultades sensoriais: hipoacúsicos, ambliope....

Utilizaremos a ensinanza recíproca para reforzar a atención individualizada.

- Actividades de ensino aprendizaxe: Recorreremos, para o mesmo contido, a distintas actividades de reforzo, ampliación, libre elección, etc.

As progresións de aprendizaxe serán máis analíticas (división do movemento) e coidarase a progresión de dificultade a nivel perceptivo-decisional, segundo a análise das tarefas de Sánchez Bañuelos e Billing (suxeito parado ou en movemento, traxectoria, velocidade, nº de estímulos, tempo dispoñible para a decisión...)

- Material de apoio ao plano sensorial: balóns sonoros, con cores vivas, máis lixeiros, grandes ou brandos que faciliten o manexo control e as habilidades.
- Material didáctico: libros de texto, apuntes, exercicios escritos, listas de control, escalas de cualificación, etc.

Ante problemas concretos que condicionen a práctica atenderanse de forma individualizada. Por exemplo, en caso dun alumno con asma, evitará lugares con polución, realizará un quecemento máis longo e progresivo e levará o inhalador por se o necesita. No caso de que requiran unha adaptación curricular, esta farase á vista dun certificado médico oficial no que se especifique con claridade as

limitacións, deficiencias, discapacidades, etc. que teña esa persoa, así como formas de actuación recomendadas e actividades prexudiciais ou desaconselladas.

O departamento estudará detidamente cada caso concreto daqueles alumnos que necesiten medidas de atención á diversidade, xa que non sabemos que tipo de problemas van aparecer; estes detectaranse por medio da avaliación inicial ao principio do curso e tamén contaremos cos informes emitidos polo departamento

de orientación do centro. Todo o proceso de atención á diversidade estará presidido polo obxectivo fundamental da súa adaptación á dinámica xeral da clase, tanto a nivel social como de contidos.

## **12. ELEMENTOS TRANSVERSAIS.**

A educación física fomentará o desenvolvemento da igualdade efectiva entre homes e mulleres, a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade, e os valores inherentes ao principio de igualdade de trato e non discriminación por calquera condición ou circunstancia persoal ou social a través do uso de tarefas coeducativas.

A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e da comunicación, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional traballaranse en a educación física a través das distintas unidades.

Do mesmo xeito, promoverá a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en educación física, a través de a promoción de o respecto y o xogo limpo.

Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

No ámbito da educación e a seguridade viaria, promoveranse accións para a mellora da convivencia e a prevención dos accidentes de tráfico, coa finalidade de que os/as alumnos/as coñezan os seus dereitos e deberes como usuarios/as das vías, en calidade de condutores/as de bicicletas.

A interculturalidade refírese á interacción entre grupos humanos de distintas culturas, levada a cabo dunha forma respectuosa. Para isto, concíbese que ningún grupo cultural estea por encima do outro, favorecendo en todo momento a horizontalidade e a relación xusta entre sociedades e colectividades. Nas dinámicas interculturais establécese unha comunicación baseada na apertura á diversidade cultural e o aprecio ao coñecemento mutuo.

Con todo, non é un proceso exento de conflitos, pero estes deben resolverse mediante o respecto, o diálogo, escóitaa mutua, o acceso equitativo e oportuno á información pertinente, a procura da concertación, e o mutuo aproveitamento da sinerxía lograda. É importante aclarar que a interculturalidade non se refire tan só á interacción que ocorre, por exemplo, entre un asiático e un suramericano, senón ademais a que sucede entre un habitante da cidade e un do campo, entre homes e mulleres, nenos e anciáns, etc. Escollemos esta temática para desenvolver a nosa práctica, debido ao elevado número de alumnos inmigrantes que se atopan actualmente na nosa sociedade, e dese modo coñecer a través dos xogos as diferentes culturas que coexisten en a sociedade.

Un dos principais puntos en común dos nenos e nenas de diferentes culturas é o xogo. O xogo é un medio para que o neno aprenda as normas culturais e os valores dunha sociedade. Os distintos tipos de

xogo que os nenos e nenas practican son un reflexo da cultura na que viven por iso, pretendemos recuperar unha serie de xogos motores de diferentes lugares do mundo e introducilos nas clases de Educación Física, coa intención de fomentar o acceso a outras formas non só de xogar senón tamén de pensar e de actuar así, desde a práctica dos xogos intentaremos establecer elementos de comparación.

Atoparemos que moitos dos xogos recolleitos son similares a outros que xa coñecemos. Algúns parecen simplificacións doutros, variantes derivadas da adaptación do xogo a unha serie de condicións como poden ser a ausencia dun material determinado e a súa substitución por outro ou a eliminación do mesmo, a adecuación a un espazo de xogo concreto ou a adaptación para favorecer o xogo cando o número de xogadores é superior ou inferior ao habitual. A procura de similitudes e de diferenzas entre os xogos recolleitos e os que coñecemos e practicamos habitualmente na nosa escola, así como unha análise máis profunda dos diversos contextos culturais dos que proceden os xogos recompilados, débenos facilitar un maior coñecemento doutras formas de vida, nin mellores nin peores que a nosa, simplemente distintas.

En definitiva, a través de xogos populares ou autóctonos de distintas culturas xunto coa información necesaria sobre a situación do país, hábitos e costumes, é extraordinariamente fácil darse a coñecer devanditas culturas; con estes xogos, dáselles aos alumnos a oportunidade de apreciar as diferenzas entre unhas e outras xentes, e á vez, o que é máis importante, as similitudes que existen entre todos os nenos (no noso caso) posto que o xogo pódese considerar como un elemento universal.

### **13. USO DOS MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS**

O centro conta con varias instalacións específicas para a práctica da E. F.: neste curso se priorizará el uso de espacios abiertos y al aire libre.

- Un ximnasio, pista polideportiva cuberta de 50 x 25 mts aproximadamente con almacén para material deportivo, vestiarios e o Departamento de E.F.
- Un patio de recreo cunha pista polideportiva exterior. Esta pista polideportiva exterior seguindo as novas normas internas do centro soamente será utilizada, nas unidades didácticas que esixan realizar tarefas que non poidan realizarse dentro do pabellón, e sempre con control presencial do profesor. Esta medida pretende minimizar as molestias ocasionadas aos profesores que imparten a súa materia nas aulas que as fiestras dan á pista polideportiva exterior.

Os contidos serán os deportes colectivos e implementos nas sesións que se pretenda desenvolver os contido tácticos e que se necesita desenvolver o xogo coas condicións que llo van a atopar os alumnos-as na sociedade. Sirva como exemplo o baloncesto que dentro do pabellón non hai un campo con dúas canastras enfrontadas.

En ningún caso poderase deixar xogar libremente aos alumno-as nesta pista exterior sen control do profesor, dado que tenden a molestar ás clases que ao mesmo tempo se están impartindo no centro.

O material do departamento soamente usarase para o desenvolvemento das contidos do área/materia, non podéndose usar para xogar nos recreos, dado que iso causa un rápido deterioro dos mesmos. Tamén no almacén de material está totalmente prohibido a entrada de alumno-as sen a supervisión do profesor responsable.

Equipamento básico dos alumnos: é responsabilidade deles e consiste en vestimenta deportiva e útiles de aseo. Para algunha actividade poden requirir material específico

## **14. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.**

Concretamente as actividades seleccionadas teñen por obxecto completar algunhas das unidades didácticas desenvolvidas e sobre todo, fomentar a atracción do alumnado cara á actividade físico- deportiva, comprobando as súas posibilidades de aplicación no tempo libre. Están programadas de tal forma que favorezan a toma de responsabilidade do alumnado e a mellora da súa autoestima, atendendo para iso a unha gran variedade de gustos e cun carácter novedoso en moitos casos.

### Complementarias:

- a) Talleres recreativos: realízanse talleres e actividades para todo o alumnado do instituto, normalmente durante os días previos ás vacacións. O departamento de Educación Física colabora na organización de diversos talleres: miniolimpiadas, campionatos deportivos, acrosport...
- b) Campionatos deportivos internos: Levaranse a cabo nos recreos. A organización corre a cargo dos alumnos de 4º ESO e Bacharelato. Os deportes elixidos en principio serán: baloncesto, fútbol sala, voleibol e bádminton. Estes deportes poderán variarse se os alumnos propoñen outros diferentes.
- c) Así mesmo os alumnos de 1º de bacharelato organizarán unha carreira de orientación para os alumnos de 3º e 4º de ESO.
- d) Charlas informativas ou de experiencia persoal relacionadas con algunha modalidade deportiva.

### Extraescolares:

- a) Participación en actividades acuáticas.
- b) Actividades de inverno: raquetas de neve, esquí e snowboard.
- c) Actividades multiaventura: piragüismo, rapel, espeleoloxía, BTT...
- d) Ruta de senderismo.

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

O Decreto 133/2007 do 5 de xullo explícita no seu artigo 5º que a comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e a comunicación, e a educación en valores (xa non aparece a denominación de Temas Transversais) traballaranse en todas as materias da etapa.

Ese mesmo artigo, di: “Os centros docentes garantirán na práctica docente de todas as materias un tempo dedicado á lectura en todos os cursos da etapa,...” dende a E.F. suporía unha maior redución da parte práctica da clase, polo que intentarei traballar este aspecto a través de actividades como:

- Proposta da lectura de determinados artigos ao longo do curso, relacionados coas U.D. a traballar.  
Esta lectura será voluntaria (5% da nota final do trimestre)

## **16. TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC**

Actualmente os alumnos teñen coñecemento dos medios telemáticos para poder seguir as clases desde casa, este ano desde a educación física farase fincapé na aula virtual (2º ESO EDixgal) e no correo electrónico, entre outras cousas, así como na busca de contidos relacionados coa educación física e deporte en internet.

- Na aula propia de Educación Física – Ximnasio.



- A entrega de traballos harase preferentemente por aula virtual.
- Os apuntes da materia, tamén utilizaremos a aula virtual.