

## CRITERIOS E PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN

### 1º ESO CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.

A Programación Didáctica consta de 10 UD. As UU.DD. están distribuídas trimestralmente, de tal xeito que a 1, 2, 3 e 4 impartiranse no primeiro trimestre cun peso total do 35%; a 5, 6, e 7 impartiranse no segundo trimestre cun peso total do 34%, e a 8, 9 e 10 impartiranse no terceiro trimestre cun peso total do 31%. No número de sesións asignado a cada UD contémpanse tamén a/as sesións dedicadas á avaliación.

#### AVALIACIÓN INICIAL

Neste primeiro curso coincidindo co cambio de etapa e de centro, se procederá a unha avaliación máis minuciosa do alumnado co fin de detectar as necesidades especiais ou problemas de saúde que afecten á práctica deportiva e valorar o nivel de coñecementos e de rendemento motriz co fin de axustar as programacións e as diversas unidades didácticas.

A avaliación realizarase a nivel teórico (coñecementos) e práctico (rendemento).

As probas prácticas basearanse en baterías standarizadas, circuitos ou xogos, para o coñecemento do nivel de condición física, de competencia motriz (coordinación, equilibrio, axilidade¿) e de destrezas deportivas básicas.

A nivel teórico pasarase unha enquisa na que tamén se recollan datos relevantes sobre a saúde do alumnado e da súa experiencia deportiva que poidan condicionar o seu rendemento ou a adquisición das aprendizaxes . Tamén se poderán aplicar test, tarefas escritas ou postas en común orais.

O profesor aplicará os instrumentos de avaliación que considere máis apropiados en cada momento de acordo coas características que aprecie no alumnado ou nos grupos.

#### AVALUACIÓN CONTINUA

Dada a variedade da natureza dos contidos da E.F. e que o traballo de contidos procedimentais e conceptuais non son correlativos nas diferentes avaliacións, a obtención de notas positivas na 2ª e/ou 3ª avaliación non implica a superación das avaliacións anteriores.

Cada un dos aspectos a valorar presentará a seguinte porcentaxe en relación á nota:

CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 50% (5 puntos)

CONTIDOS CONCEPTUAIS 30 % (3 puntos)

CONTIDOS FUNDAMENTAIS 20% (2 puntos)

Con esta medida pretendemos un traballo integral por parte dos alumnos/as, non baseándose naquel aspecto que lle sexa máis doado, que polo xeral tende ser a práctica para aqueles que lles costa estudar, o só a teoría para aqueles con menor competencia e rendemento motor.

A avaliación contará coa seguinte estrutura:

AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 50% (5 puntos)

AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUAIS 30%(3puntos)

AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS 20% (2 puntos)

A nota de cada avaliación corresponderá á media aritmética obtida a través das avaliacións en cada un dos apartados (conceptual , procedimental e fundamentais )

AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTÁIS.

Son todos aqueles de carácter práctico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis, que serán cualificados a través de probas prácticas e físicas, baterías e test de condición física, planillas de rexistro e observación, etc. Sendo específicos para cada U.D.

AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUÁIS.

Son todos aqueles de carácter teórico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis a través de probas e exames escritos e orais, traballos, exposicións etc.. Sendo específicos para cada U.D.

AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS.

Fan referencia a aqueles contidos que de xeito transversal se repiten nas U.U.D.D. (son comúns a todas elas) xa que fanse imprescindibles para poder acadar os obxectivos específicos de cada U.D. e están íntimamente relacionados coa Competencia Clave CSC.

Mención especial os contidos comúns no que se destaca que para superar este apartado o alumno deberá asistir a clase con indumentaria deportiva axeitada, participar de xeito activo no desenvolvemento de cada unha das sesións, amosar actitudes de colaboración, respecto e superación e manter unha hixiene básica.

A súa cualificación será o resultado da observación e seguimento diario de cada alumno quedando rexistradas como incidencias na ficha individual do mesmo/a.

Aqueles alumnos/as que non realicen a práctica correspondente sen causa xustificada ou por non vir coa equipación axeitada, incumplan algún aspecto anteriormente recollido (falta de aseo ou hixiene persoal, non manter as medidas de seguridade recomendadas para a práctica deportiva, discriminación dalgún compañeiro/a na práctica, maltrato de material ou instalacións;) terán unha serie de puntuacións negativas

En relación a isto o baremo de puntuación será restar 0,20 puntos por cada falta.

Os instrumentos de avaliación dos aspectos reflectidos con anterioridade implican a utilización de combinada de diversos instrumentos:

- instrumentos cualitativos ou subxectivos: observación directa, diario de clase, control anecdótico
- instrumentos cuantitativos ou obxectivos: test, exames teóricos, traballos escritos, listas de control

**NOTA FINAL DE CURSO.** Para manter unha coherencia co concepto de avaliación continua, a nota final de curso corresponderá a **MEDIA ARITMÉTICA DAS NOTAS OBTIDAS EN CADA AVALIACIÓN.**

Esta circunstancia implica que pódese dar o caso de que **A NOTA FINAL SEXA MENOR, IGUAL OU MAIOR** ca nota da 3ª avaliación, puidéndose incluso dar o caso de aprobar a 3ª e suspender a final.

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

1. Asistir e participar de xeito activo nas clases e nas actividades docentes, amosando interés por adquirir novos coñecementos e habilidades.
2. Amosar respecto e actitudes de colaboración tanto cara aos compañeiros/as, como cara ao profesor/a, ás instalacións, material e equipamentos deportivos.
3. Recompilar actividades, xogos, estiramientos e exercicios de mobilidade articular apropiados para o quecemento e para a volta á calma e realízalos en clase.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e posturais saudables relacionados coa actividade física e coa vida cotiá.

5. Incrementa as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, con respecto ao seu nivel inicial.
6. Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais dos deportes traballados, aceptando o nivel alcanzado.
7. Realizar a acción motriz oportuna en función da fase de xogo que se desenvolva, ataque ou defensa, no xogo ou deporte colectivo proposto.
8. Resolver desafíos físicos de forma cooperativa.
9. Elaborar unha mensaxe de forma colectiva/individual, mediante técnicas como o mimo, o xesto, a dramatización ou a danza ao resto de grupos.
10. Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do senderismo ou percorrido polo centro ou as súas inmediacións, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario.
11. Superar os niveis mínimos requeridos nas probas de condición física: COURSE NAVETTE, lanzamento de balón medicinal, flexibilidade; etc..
12. Acadar uns niveis axeitados na execución das diversas probas de coordinación, axilidade, equilibrio;

## **CONCRECIÓN DOS CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

1. Realización de xeito autónomo de diferentes exercicios xenéricos de quecemento e de volta á calma: estiramientos, mobilizacións articulares, desprazamentos;
- 1.1 Realización dunha ficha de quecemento xeral seguindo as pautas de duración, intensidade, partes, na que se recollan e expliquen varios exercicios.
2. Execución de carreira continua, xogos encaminados á mellora da condición física, exercicios de mellora do tono muscular, estiramientos relacionados coa saúde e a postura corporal.
- 2.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física.
- 2.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos básicos para os principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.
- 2.3. Coñecer e diferenciar as diferentes capacidades físicas básicas en diversas actividades, exercicios e/ou deportes.

3. Execución de habilidades ximnásticas básicas: desprazamentos, equilibrios, saltos, xiros, volteos, habilidades coordinativas (vela;)
- 3.1. Realizar habilidades gimnásticas requeridas (volteo hacia delante, giro alrededor del eje longitudinal, equilibrio balanza derecha-izquierda, vela;).
- 3.2. Amosar unha evolución e mellora na execución, control e eficacia das habilidades traballadas.
4. Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante e despois das sesións de E.F., indumentaria e equipamento adecuado, coidado e manexo adecuado do material e instalacións.
- 4.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.
- 4.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.
- 4.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.
5. Coñecemento e execución das habilidades técnico-tácticas básicas do baloncesto: o pase, o bote, o tiro e entrada a canasta, cambios de dirección, marcaxe e desmarcaxe; así como aplicación e coñecemento do regulamento básico no xogo.
- 5.1. Aplicar as accións técnicas básicas de xogo do baloncesto: pase, bote, entrada a canastra, tiro;
- 5.1.2. Superar os circuitos e/ou probas prácticas segundo marquen os baremos de execución e/ou tempo e amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requeridas.
- 5.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas.
- 5.3. Coñecer as partes e liñas do campo de baloncesto.
- 5.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do baloncesto
- 5.5. Accións de ataque/defensa (marcaxe/desmarcaxe)
- 5.6. Postos e funcións dos xogadores.

6. Comunicación de mensaxes sinxelas a través do uso expresivo do corpo, mediante o xesto e o movemento, coa axuda e en colaboración dos compañeiros/as.

6.1. Realizar as propostas individuais e colectivas propostas do uso expresivo e comunicativo do corpo.

6.2. Poñer en práctica os diversos recursos expresivos do corpo, utilizando o movemento e a expresión mímica como principal canle de comunicación.

7. Relacionar as diversas intensidades da actividade coa frecuencia cardiaca.

7.1. Coñecer os conceptos relacionados coa F.C. (máxima, repouso) e os seus valores de referencia.

7.2. Saber tomarse a frecuencia cardiaca coa finalidade de controlar a intensidade do exercicio

8. Descubrimento das posibilidades que ofrece a natureza para o desenvolvemento de actividades físico-deportivas como a acampada, o sendeirismo, a orientación, o rastrexo

8.1. Realización dos xogos e percorridos de rastrexo propostos, coñecementos dos sinais básicos de rastrexo.

8.2. Recoñecer diferentes actividades e deportes realizadas no medio natural.

RECUPERACIÓN: Probas teóricas con carácter de exame escritos e probas prácticas cuantificables centradas en aqueles contidos non superados.

Seguirán os mesmos criterios de cualificación que os que rixen as avaliacións.

Actividades de ampliación: Probas e traballos de carácter práctico/teórico (cuantificables ata un máximo de 1 punto).

## 2º ESO CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.

### AVALIACIÓN INICIAL

A avaliación realizarase a nivel teórico (coñecementos) e práctico (rendemento).

As **probas prácticas** basearanse en baterías standarizadas, circuitos ou xogos, para o coñecemento do nivel de condición física, de competencia motriz ( coordinación, equilibrio, axilidade...) e de destrezas deportivas básicas.

A **nivel teórico** pasarase unha enquisa na que tamén se recollan datos relevantes sobre a saúde do alumnado e da súa experiencia deportiva que poidan condicionar o seu rendemento ou a adquisición das aprendizaxes . Tamén se poderán aplicar test, tarefas escritas ou postas en común orais.

**O profesor aplicará os instrumentos de avaliación que considere máis apropiados en cada momento de acordo coas características que aprecie no alumnado ou nos grupos.**

### AVALUACIÓN CONTINUA

Dada a variedade da natureza dos contidos da E.F. e que o traballo de contidos procedimentais e conceptuais non son correlativos nas diferentes avaliacións, a obtención de notas positivas na 2ª e/ou 3ª avaliación non implica a superación das avaliacións anteriores.

Cada un dos aspectos a valorar presentará a seguinte porcentaxe en relación á nota:

CONTIDOS PROCEDIMENTAIS	50% (5 puntos)
CONTIDOS CONCEPTUAIS	30 % (3 puntos)
CONTIDOS FUNDAMENTAIS	20% (2 puntos)

Con esta medida pretendemos un traballo integral por parte dos alumnos/as, non baseándose naquel aspecto que lle sexa máis doado, que polo xeral tende ser a práctica para aqueles que lles costa estudar, o só a teoría para aqueles con menor competencia e rendemento motor. A avaliación contará coa seguinte estrutura:

9.2.1. AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTAIS	
50% (5 puntos)	
9.2.2. AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUAIS	30% (3puntos)
9.2.3. AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS	20% (2 puntos)

A nota de cada avaliación corresponderá á media aritmética obtida a través das avaliacións en cada un dos apartados (conceptual , procedimental e fundamentais )

### **AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTÁIS.**

Son todos aqueles de carácter práctico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis, que serán cualificados a través de probas prácticas e físicas, baterías e test de condición física, planillas de rexistro e observación, etc... Sendo específicos para cada U.D.

### **AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUÁIS.**

Son todos aqueles de carácter teórico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis a través de probas e exames escritos e oráis, traballos, exposicións etc.. Sendo específicos para cada U.D.

### **AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS.**

Fan referencia a aqueles contidos que de xeito transversal se repiten nas U.U.D.D. (son comúns a todas elas) xa que fanse imprescindibles para poder acadar os obxectivos específicos de cada U.D. e **están íntimamente relacionados coa Competencia Clave CSC.**

Mención especial **os contidos comúns** no que se destaca que para superar este apartado o alumno deberá asistir a clase con indumentaria deportiva axeitada, participar de xeito activo no desenvolvemento de cada unha das sesións, amosar actitudes de colaboración , respecto e superación e manter unha hixiene básica.

### **Reflicítese nos seguintes estándares de aprendizaxe recollidos no currículo de E.F.:**

- 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.
- EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento
- 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
- EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas
- EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.



- EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
- EFB1.2.1. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.

**A súa cualificación será o resultado da observación e seguimento diario de cada alumno quedando rexistradas como incidencias na ficha individual do mesmo/a.**

- Aqueles alumnos/as que non realicen a práctica correspondente sen causa xustificada ou por non vir coa equipación axeitada, incumplan algún aspecto anteriormente recollido (falta de aseo ou hixiene persoal, non manter as medidas de seguridade recomendadas para a práctica deportiva, discriminación dalgún compañeiro/a na práctica, maltrato de material ou instalacións...) terán unha serie de puntuacións negativas.

En relación a isto o **baremo de puntuación será restar 0,20 puntos por cada falta.**

Os **instrumentos de avaliación** dos aspectos reflectidos con anterioridade implican a utilización de combinada de diversos instrumentos:

- instrumentos cualitativos ou subxectivos: observación directa, diario de clase, control anecdótico...
- instrumentos cuantitativos ou obxectivos: test, exames teóricos, traballos escritos, listas de control...

**NOTA FINAL DE CURSO.** Para manter unha coherencia co concepto de avaliación continua, **a nota final de curso corresponderá a MEDIA ARITMÉTICA DAS NOTAS OBTIDAS EN CADA AVALIACIÓN.**

Esta circunstancia implica que pódese dar o caso de que **A NOTA FINAL SEXA MENOR, IGUAL OU MAIOR** ca nota da 3ª avaliación, **puidéndose incluso dar o caso de aprobar a 3ª e suspender a final.**

**Actividades de recuperación:** Probas teóricas con carácter de exame escritos e probas prácticas cuantificables centradas en aqueles contidos non superados.

Seguirán os mesmos criterios de cualificación que os que rixen as avaliacións.

## **CRITERIOS DE AVALIACIÓN**

1. Asistir e participar de xeito activo nas clases e nas actividades docentes, amosando interese por adquirir novos coñecementos e habilidades.
2. Amonar respecto e actitudes de colaboración tanto de cara ós compañeiros/as como ó profesor/a, ás instalacións, materiais e equipamentos deportivos.

3. Executar diferentes exercicios e actividades de quecemento xeral e/ou específico e de volta á calma, aplicando as pautas para a súa correcta realización.
4. Realizar e diferenciar actividades, xogos e exercicios encaminados ó traballo da resistencia aeróbica e da flexibilidade, valorando o efecto positivo que teñen sobre a saúde e o crecemento e recoñecéndoo a través da frecuencia cardíaca.
5. Practicar os xestos e habilidades básicas de volei de xeito global.
6. Executar de xeito global as diferentes disciplinas de carreiras atléticas.
7. Coñecer e aplicar de xeito global os aspectos técnico-táctico e regulamentarios do hóckei .
8. Coñecer nocións básicas sobre a acampada, supervivencia e sendeirismo, así como outras actividades deportivas e de ocio no medio natural.
9. Valorar as posibilidades expresivas do corpo e amosar interese pola utilización dos recursos expresivos e comunicativos do corpo, a través da realización de xogos dramáticos e do mimo en colaboración cos/as compañeiros/as.
10. Experimentar a relaxación corporal a través da respiración e do control da tensión muscular.
11. Coñecer o protocolo básico de Primeiros Auxilios e saber realizar una RCP, así como as actuacións e pasos a seguir nas lesións deportivas ...
12. Mellorar a coordinación, creatividade a través dos malabares

### **GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS STÁNDARES DE APRENDIZAXE E INDICADORES DE LOGRO**

<b>GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>
1. Execución dos diferentes exercicios e actividades de quecemento e da volta á calma seguindo as pautas xerais para unha correcta execución.	1.1. Realización dunha ficha de quecemento xeral seguindo as pautas de duración, intensidade, partes, na que se recollan e expliquen varios exercicios. 1.2. Execución de quecementos de xeito autónomo durante as clases,

	<p>diferenciando as diferentes partes do mesmo, identificando exercicios, estiramientos para os diferentes músculos, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución.</p> <p>1.3. Execución de xeito autónomo de estiramientos e exercicios na volta á calma.</p>
<p>2. Realización de xogos e actividades relacionadas coa condición física: resistencia aeróbica (carreira continua, adestramento total...) flexibilidade (exercicios estáticos e dinámicos...)</p>	<p>2.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física.</p> <p>2.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos básicos para os principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.</p> <p>2.3. Coñecer e diferenciar as diferentes capacidades físicas básicas en diversas actividades, exercicios e/ou deportes.</p>
<p>3. Execución de habilidades ximnásticas : desprazamentos, equilibrios, saltos, xiros, volteos sobre colchoneta, equilibrio invertido, voltereta rusa, habilidades coordinativas (vela, rueda lateral...)...</p>	<p>3.1. Realizar habilidades gimnásticas requeridas (volteo hacia delante, volteo hacia atrás, giro alrededor del eje longitudinal, equilibrio balanza derecha-izquierda, vela, voltereta rusa, equilibrio invertido, rueda lateral...).</p> <p>3.2. Amosar unha evolución e mellora na execución, control e eficacia das habilidades traballadas.</p> <p>3.3. Executar con corrección e seguindo os patróns motrices os diferentes xestos técnicos e deportivos traballados.</p> <p>3.3. Amosar unha mellora no control, execución, eficacia... das habilidades traballadas</p>
<p>4. Valoración dos efectos de traballo da resistencia aeróbica, da forza, resistencia, velocidade e da flexibilidade sobre a saúde e o crecemento.</p>	<p>4. Recoñecer e identificar a nivel teórico os beneficios e efectos que teñen as diferentes capacidades físicas sobre o desenvolvemento e sobre a saúde.</p>
<p>5. Execución global das técnicas básicas de volei: toque de dedos e man baixa, saque e recepción do balón. Aspectos regulamentarios básicos.</p>	<p>5.1. Aplicar as accións técnicas básicas de voleibol: toque de dedos (colocación), toque de man baixa (recepción) saque básico ou de seguridade, posicións básicas e desprazamentos.</p> <p>5.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas.</p> <p>5.3. Coñecer as partes e liñas do campo de volei.</p> <p>5.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do volei.</p> <p>5.5. Coñecer os postos, funcións e posicións dos xogadores.</p>

	5.6. Amosar unha mellora na execución, control, eficacia... das habilidades traballadas e superando as probas establecidas según os baremos de execución e/ou tempo.
6. Execución das técnicas básicas das modalidades de atléticas de valos, velocidade e relevos.	6.1. Execución da técnica de carreira de valos. 6.2. Execución da técnica de carreira de relevos: transferencia do testigo, carreira de velocidade... 6.3. Control e concienciación das fases da carreira e marcha. 6.4. Asimilación de exercicios básicos para a mellora da técnica de carreira. 6.5. Control e corrección dos segmentos corporales no patrón motriz de carreira: mellora da técnica
7. Coñecemento e execución global dos aspectos técnico-táctico e regulamentarios do hokei: agarre do stick, conducción da bola, pase e recepción, tackle, tiro a porta, marcaxe e desmarcaxe...	7.1.Executar as acción técnico-tácticas básicas de hokei: agarre do stick, conducción da bola, pase (push e flick) e recepción, tackle, tiro a porta seguindo os patrons técnicos de execución. 71.1. Superar os circuitos e as diferentes probas prácticas de hockei de acordo cos baremos de técnica e tempo establecidos, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas. 7.1.2. Posicionarse de xeito básico no campo de acordo coas situación de ataque-defensa recoñecendo as posicións de marcaxe-desmarcaxe durante o xogo. 7.2. Aplicar o regulamento durante o xogo. 7.3. Coñecer as partes e liñas do campo de xogo. 7.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do hockei así como modalidades. 7.5. Coñecer os postos, funcións e posicións dos xogadores.
8. Saltos variados á comba coordinando pes coas mans e coa música, variando os cruces da corda e a alternancia dos pes	7.Realizar saltos dereita, esquerda, pes xuntos, cruzando a corda no salto, dobles voltas...
9. Execución de exercicios de relaxación e control da respiración e do tono muscular.	9.1.Realización das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización. 9.2.Identificar e interiorizar o grao de ton muscular en relación coa respiración.

10. Observación dos hábitos de seguridade e hixiene antes, durante e despois da sesión de E.F.: equipamento e indumentaria axeitada, aseo, coidado e manexo axeitado do material e das instalacións.

10.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F. de acordo coa actividade a realizar.

10.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.

10.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.

### **3º ESO CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN.**

#### **AVALIACIÓN INICIAL**

A avaliación realizarase a nivel teórico (coñecementos) e práctico (rendemento).

As **probas prácticas** basearanse en baterías estandarizadas, circuitos ou xogos, para a valoración do nivel de condición física, de competencia motriz (coordinación, equilibrio, axilidade...) e de destrezas deportivas básicas.

A **nivel teórico** pasarase unha enquisa na que tamén se recollan datos relevantes sobre a saúde do alumnado e da súa experiencia deportiva que poidan condicionar o seu rendemento ou a adquisición das aprendizaxes... Tamén se poderán aplicar test ou postas en común orais.

**O profesor aplicará os instrumentos de avaliación que considere máis apropiados en cada momento de acordo coas características que aprecie no alumnado ou nos grupos.**

#### **AVALIACIÓN CONTINUA**

Para acadar unha avaliación positiva teranse en conta os seguintes criterios:

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparatos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde.
2. Incrementar os niveis de resistencia aeróbica e flexibilidade a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios en función dos métodos de adestramentos propios para cada capacidade.
3. Realizar exercicios de acondicionamento físico atendendo a criterios de hixiene postural como estratexia para a prevención de lesións.
4. Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardiaca, a intensidade do traballo realizado.
5. Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, en base ás racións de cada grupo de alimentos e das actividades realizadas.
6. Realizar secuencias de exercicios de carácter individual que amosen un grao correcto de control corporal e mellora de habilidades coordinativas, rítmicas, expresivas e de equilibrio.

7. Progresar no desenvolvemento dos aspectos técnico-tácticos dos deportes traballados.
8. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
9. Completar unha actividade de orientación ou restrexo, preferentemente no medio natural, coa axuda dun mapa e/ou a interpretación dos sinais de rastrexo, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, coñecendo e aplicando as normas de seguridade propias das actividades na natureza e amosando unha actitude de respecto cara o medio.
10. Recoñecer as pautas dunha alimentación san e equilibrada e saber aplicar á mesma a pirámide alimenticia.

#### CONCRECIÓN DOS CRITERIOS DE AVALIACIÓN:

1. Executar quecementos de xeito autónomo durante as clases, diferenciando as diferentes partes do mesmo, identificando exercicios, estiramientos para os diferentes músculos, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución.
  - 1.1. Identificar e executar estiramientos de quecemento para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, aductores.
  - 1.2. Execución observando os niveis axeitados de intensidade para cada parte.
2. Realización de xeito autónomo de estiramientos e actividades propias da volta á calma.
  - 2.1. Diferenciar as características dos estiramientos que se realizan no quecemento en relación cos que se realizan na volta á calma, en canto duración, intensidade, execución
3. Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de adestramento da resistencia aeróbica: carreira continua, fartlek, adestramento total... e da flexibilidade: adestramento activo, pasivo...
  - 3.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física: course navette e carreira contínua de a lo menos 20 minutos.
  - 3.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos activos e pasivos básicos para o desenvolvemento da flexibilidade dos principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.
  - 3.3. Identificar e relacionar os diferentes valores da frecuencia cardíaca cos diferentes tipos de resistencia.

- 3.4. Coñecer os valores de referencia no traballo e mellora da resistencia: f.c. de repouso, f.c. máxima, fórmulas de cálculo da f.c. máx.
- 3.5. Regular a intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.
- 3.6. O pulsómetro como instrumento de traballo no desenvolvemento da resistencia.
4. Coñecemento dos efectos do traballo da resistencia e flexibilidade sobre a saúde.
  - 4.1. Identificar os efectos sobre os diferentes sistemas e órganos.
5. Coñecemento e execución global de aspectos técnico-tácticos e regulamentarios ultimate: lanzamento e recepción do disco, diferentes tipos de lanzamento, acción de marcaxe e desmarcaxe, normas básicas de xogo...
  - 5.1. Aplicar as acción técnicas básicas de xogo do ultimate: agarre, pase e recepción...
  - 5.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas.
  - 5.3. Coñecer a orixe e evolución dos xogos e deportes alternativos, entre eles ultimate.
6. Coñecemento e execución global de aspectos técnico-tácticos e regulamentarios do badminton: agarre da raqueta, posición fundamental, saque, diferentes formas de golpes, desprazamentos básicos
  - 6.1. Aplicar as acción técnicas básicas de xogo do bádminton: agarre da raqueta, desprazamento, posicionamento, golpes varios e saque, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requeridas.
  - 6.2. Aplicar o regulamento durante o xogo: coñecer a forma de puntuación, regras básicas.
  - 6.3. Coñecer as partes e liñas do campo de bádminton.
  - 6.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do bádminton.
7. Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante y despóis da sesión de E.F: indumentaria e equipamento adecuado, aseo, manexo e coidado do material e instalacións.
  - 7.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.



7.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.

7.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.

7.4. Observar e cumprir os protocolos establecidos pola situación de pandemia, tanto no uso da máscara, hixiene de mans, material, uso dos vestiarios, separación etc

8. Valoración dos beneficios de hábitos de vida saudables para a calidade de vida e a mellora da condición física: a alimentación.

8.1. Concienciarse e coñecer as pautas para unha alimentación saudable.

8.2. Recoñecer os diferentes alimentos que forman a pirámide alimenticia e aplicar os principios da alimentación saudable na confección de menús personalizados..

9. Aplicación e control de ó menos unha técnica de relaxación que implique o traballo da respiración.

9.1. Realizar as técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.

10. Coñecemento do feito olímpico: XXOO antigos e modernos.

10.1. Coñecer a orixen e evolución dos XXOO: as probas atléticas, XXOO paralímpicos e de inverno. Deportistas destacados dos XXOO a nivel internacional, nacional e galego.

11. A orientación como deporte e actividade no medio natural. Os xogos de pistas e rastreo.

11.1. Coñecer a orixe, evolución e regulamento.

11.2. Usar axeitadamente o plano/mapa e o compás nas diversas actividades e xogos.

11.3. Coñecer os principios teóricos da orientación: o mapa, norte magnético e xeográfico, lendas e escalas.

## PROCEDIMENTO DE AVALIACIÓN:

O logro das diversas competencias pasa polo traballo de diversos contidos, os cales destacan por ten un maior peso ou ben procedimental, conceptual ou de concienciación.

Dada a variedade da natureza dos contidos da E.F. e que o traballo de competencias con maior peso procedimentais e conceptuais non son correlativos nas diferentes avaliacións, a obtención de notas positivas na 2ª e/ou 3ª avaliación non implica a superación das avaliacións anteriores.

Cada un dos aspectos a valorar presentará a seguinte porcentaxe en relación á nota:

CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 60% (6 puntos)

CONTIDOS CONCEPTUAIS 30 % (3 puntos)

CONTIDOS FUNDAMENTAIS 10% (1 punto)

Con esta medida pretendemos un traballo integral por parte dos alumnos/as, non baseándose naquel aspecto que lle sexa máis doado, que polo xeral tende ser a práctica para aqueles que lles costa estudar, o só a teoría para aqueles con menor competencia e rendemento motor.

A avaliación contará coa seguinte estrutura:

1. AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 60% (6 puntos)
2. AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUAIS 30% (3puntos)
3. AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS 10% (1 punto)
4. AVALIACIÓN DE CONTIDOS DE AMPLIACIÓN 1 PUNTO EXTRA

A nota de cada avaliación corresponderá á suma das notas obtidas en cada un dos apartados (conceptual , procedimental, fundamental e de ampliación )

1. AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTÁIS.

Son todos aqueles de carácter práctico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis, que serán cualificados a través de probas prácticas e físicas, baterías e test de condición física, planillas de rexistro e observación, etc. Sendo específicos para cada U.D

## 2. AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUÁIS.

Son todos aqueles de carácter teórico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis a través de probas e exames escritos e oráis, traballos, exposicións etc.. Sendo específicos para cada U.D.

## 3. AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS.

Fan referencia a aqueles contidos que de xeito transversal se repiten nas U.U.D.D. (son comúns a todas elas) xa que fanse imprescindibles para poder acadar os obxectivos específicos de cada U.D. e están íntimamente relacionados coa Competencia Clave CSC.

Mención especial os contidos comúns no que se destaca que para superar este apartado o alumno deberá asistir a clase con indumentaria deportiva axeitada, participar de xeito activo no desenvolvemento de cada unha das sesións, amosar actitudes de colaboración, respecto e superación e manter unha hixiene básica, así como outros aspectos que afectan a seguinte relación de Criterios de Avaliación e Contidos dos Bloques 1,4 e 6, e que procedo a enumerar:

### BLOQUE 1

C.A.1.1.

C.A.1.2.

C.1.1.4.

C.1.1.6.

C.1.1.7.

C.1.1.9.

C1.2.2.

C.1.2.4.

### BLOQUE 4

C.A.4.2.

C.A.4.3.

C.4.1.1.

C.4.4.

C.4.5.1.

C.4.5.2.

C.4.5.3.

BLOQUE 6

C.A.6.1.

A súa cualificación será o resultado da observación e seguimento diario de cada alumno quedando rexistradas como incidencias na ficha individual do mesmo/a, ou en diversas fichas de rexistro, anecdotarios, diarios de clase etc...

Cando se observe un comportamento ou actitude que vai en contra da consecución dos criterios de avaliacións fundamentais (e polo tanto dos contidos relacionados cos mesmos) o alumno/a recibirá unha cualificación negativa que pasará a ser descontada na nota da avaliación.

#### ASPECTOS A TER EN CONTA NA AVALIACIÓN DOS CONTIDOS FUNDAMENTÁIS

1. O alumno/a asistirá a clases de E.F. coa indumentaria e equipación axeitada ao tipo de actividade que se vai a desenvolver así como axeitada ás características climatolóxicas (temperatura).
2. Non se permitirá o uso de prendas que deixen ver parte de roupa interior ou amosen espalda ou abdome.
3. Non se permitirá o uso de tops deportivos como única prenda superior ou pantalóns curtos que amosen parte do glúteo.
4. Non se permitirá o uso de reloxos (salvo que a actividade o requira) pulseiras, colares, piercings, pendentes ou calquer tipo de adorno persoal que supoña un risco para o propio alumno/a ou para o resto dos compañeiros/as.
5. O pelo deberá estar recollido permitindo unha boa visibilidade.

6. Non se permitirá o acceso co móbil nos petos de pantalón, sudadeiras etc...
7. O/A alumno/a observará unha hixiene axeitada antes, durante e despois da práctica, cambiándose e aseándose.
8. O/A alumno/a amosará actitudes de respecto e tolerancia de cara a calquer compañeiro/a, rexeitando aquelas que impliquen unha exclusión por razóns de orixe cultural, social, identidade sexual, sexismo etc...
9. O/A alumno/a favorecerá o bo uso e conservación dos materiais, instalacións e contorna onde se desenvolva a actividade docente.

#### AVALIACIÓN CONTIDOS DE AMPLIACIÓN

Os contidos de ampliación se refiren a aqueles traballos e actividades que de xeito voluntario o alumnado realice a fin de incrementar a súa nota ata 1 punto por avaliación sempre e cando ésta sexa igual ou maior a 5.

É dicir, estas actividades e traballos soamente poderán subir cando o alumno/a teña a avaliación aprobada ou recuperada.

Estas actividades de ampliación poden ser utilizadas polo alumnado para compensar parte daquelas notas negativas obtidas no anterior apartado da avaliación de contidos fundamentais, sempre que se entreguen dentro do prazo establecido.

As diversas actividades e traballos de ampliación estarán na aula virtual e tamén poden ser propostas polos propios alumnos/as de acordo cos seus intereses e inxerencias.

#### NOTA FINAL DE CURSO.

Para manter unha coherencia co concepto de avaliación continua, a nota final de curso corresponderá a MEDIA ARITMÉTICA DAS NOTAS OBTIDAS EN CADA AVALIACIÓN.

Esta circunstancia implica que pódese dar o caso de que A NOTA FINAL SEXA MENOR, IGUAL OU MAIOR ca nota da 3ª avaliación, puidéndose incluso dar o caso de aprobar a 3ª e suspender a final.

#### INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Os instrumentos de avaliación de calquer competencia implican a utilización de combinada de diversos instrumentos:

a) instrumentos cualitativos ou subxectivos: observación directa, diario de clase, control anecdótico.

b) instrumentos cuantitativos ou obxectivos: test, exames teóricos, traballos escritos, listas de control.

## CRITERIOS E PROCESO DE RECUPERACIÓN

Durante as avaliacións e UJDD non se realizarán actividades de recuperación, xa que se aplica o principio de Avaliación Continua calculando a nota final como media aritmética das tres avaliacións.

Se a nota final fora negativa (inferior a 5 ) o/a alumno/a terá dereito a realizar os exames e ou probas de recuperación correspondentes ás avaliacións non superadas, podendo estas corresponder a contidos teóricos e/ou prácticos.

As notas obtidas nestos exames substituirán ás obtidas durante á/s avaliación/s para refacer o cálculo da nota final, seguindo os mesmos criterios de cualificación ( porcentaxes) que rixen a avaliación ordinaria.

O alumnado coñecerá con tempo suficiente se precisa realizar ditas probas para aprobar a asignatura.

## **4º ESO CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN.**

### **AVALIACIÓN INICIAL**

A avaliación realizarase a nivel teórico (coñecementos) e práctico (rendemento).

As **probas prácticas** basearanse en baterías estandarizadas, circuitos ou xogos, para a valoración do nivel de condición física, de competencia motriz (coordinación, equilibrio, axilidade...) e de destrezas deportivas básicas.

A **nivel teórico** pasarase unha enquisa na que tamén se recollan datos relevantes sobre a saúde do alumnado e da súa experiencia deportiva que poidan condicionar o seu rendemento ou a adquisición das aprendizaxes... Tamén se poderán aplicar test ou postas en común orais.

**O profesor aplicará os instrumentos de avaliación que considere máis apropiados en cada momento de acordo coas características que aprecie no alumnado ou nos grupos.**

### **AVALIACIÓN CONTINUA**

A avaliación contará coa seguinte estrutura:

- 9.2.4. AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 70% (7 puntos)
- 9.2.5. AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUAIS 30 % (3 puntos)
- 9.2.6. AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS
- 9.2.7. AVALIACIÓN DE TRABALLOS VOLUNTARIOS ATA MÁXIMO 1 PTO.

A nota de cada avaliación corresponderá por unha banda á media aritmética obtida a través das avaliacións en cada un dos apartados (conceptual e procedimental) á cal sumárase ou restárase a notas obtidas no apartado de contidos fundamentais e/ou de traballos voluntarios

### **AVALIACIÓN DE CONTIDOS PROCEDIMENTÁIS.**

Son todos aqueles de carácter práctico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis, que serán cualificados a través de probas prácticas e físicas, baterías e test de condición física, planillas de rexistro e observación, etc... Sendo específicos para cada U.D.

### **AVALIACIÓN DE CONTIDOS CONCEPTUAIS.**

Son todos aqueles de carácter teórico obxectivamente avaliábeis e cuantificábeis a través de probas e exames escritos e orais, traballos, exposicións etc.. Sendo específicos para cada U.D.

## AVALIACIÓN DE CONTIDOS FUNDAMENTÁIS.

Fan referencia a aqueles contidos que de xeito transversal se repiten nas U.U.D.D. (son comúns a todas elas) xa que fanse imprescindibles para poder acadar os obxectivos específicos de cada U.D. e **están íntimamente relacionados coa Competencia Clave CSC.**

**Reflicítese nos seguintes estándares de aprendizaxe recollidos no currículo de E.F.:**

- EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas
- EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
- EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.
- EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.
- EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.

**Na programación didáctica se concretan nos seguintes estándares de aprendizaxe e nos seus correspondentes indicadores de logro:**

8) Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante y despóis da sesión de E.F: indumentaria e equipamento adecuado, aseo, manexo e coidado do material e instalacións.	8.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F. 8.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica. 8.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade. 8.4. Amosar respecto e sensibilidade cara o entorno onde se realicen as diferentes actividades, sobre todo cando se traten de entornos naturais. 8.5 Manter e respectar as medidas de seguridade na práctica.
13) Aceptación dos diferentes niveis de rendemento motor tanto propios como alleos, amosando actitudes de respecto, integración e non discriminación e rexeitando estereotipos en relación a identidade sexual, orixe social etc..	13.1 Traballar en grupo/parella nos diversos xogos/tarefas/exercicios, aceptando as diferenzas de rendemento motor. 13.2. Amosar actitudes de cooperación e integración con respecto aos compañeiros/as. 13.3. Valorar o esforzo propio e alleo dentro das posibilidades de cada un, amosando unha actitude de superación e esforzo.



**A súa cualificación será o resultado da observación e seguimento diario de cada alumno quedando rexistradas como incidencias na ficha individual do mesmo/a.**

Aqueles alumnos/as que non realicen a práctica correspondente sen causa xustificada ou por non vir coa equipación axeitada, incumplan algún aspecto anteriormente recollido (falta de aseo ou hixiene persoal, non manter as medidas de seguridade recomendadas para a práctica deportiva, discriminación dalgún compañeiro/a na práctica, maltrato de material ou instalacións...) terán unha serie de puntuacións negativas que poderán recuperar realizando diversas tarefas de reforzo e/ou ampliación.

**O baremo de puntuación será o seguinte:**

- 1ª falta -0,5 ptos.
- 2ª falta -1 ptos.
- 3ª falta -0,5 ptos.
- A aplicar por cada U.D.

INDUMENTARIA INDIVIDUAL Fundamental para un correcto desenvolvemento da práctica deportiva evitando riscos.

A indumentaria e equipación axeitada estará en concordancia co tipo de actividade que se vai a desenvolver así como coas características climatolóxicas (temperatura).

- Non se permitirá o uso de prendas que deixen ver parte de roupa interior ou amosen espalda ou abdome.
- Non se permitirá o uso de tops deportivos como única prenda superior ou pantalóns curtos que amosen parte do glúteo.
- Non se permitirá o uso de reloxos (salvo que a actividade o requira) pulseiras, colares, piercings, pendentes ou calquer tipo de adorno persoal que supoña un risco para o propio alumno/a ou para o resto dos compañeiros/as.
- O pelo deberá estar recollido permitindo unha boa visibilidade.
- Os petos de pantalóns e sudadeiras deberán estar valeiros ( sen chaves, estoxos, móbiles...)
- As uñas das mans non poderán ter unha lonxitude que supoña un risco tanto propio como para compañeiros.

## **AVALIACIÓN DE TRABALLOS VOLUNTARIOS**

Para obter o **punto extra e de carácter voluntario** neste apartado os alumnos/as poderán participar e realizar diversas actividades e traballos teórico-prácticos plantexados ao longo das avaliacións, así como a participación en actividades de carácter lúdico-deportivo organizadas polo departamento ou pola vicedirección que teñan relación cos contidos da E.F.

**O punto extra soamente se terá en conta en aqueles alumnos que aproben a parte teórica e a parte práctica.**

Así mesmo baixo o criterio do profesor/a, éste poderá engadir o punto actitudinal nas avaliacións a aqueles alumnos/as que amosen unha implicación extraordinaria de cara a asignatura.

**NOTA FINAL DE CURSO.** Para manter unha coherencia co concepto de avaliación continua, **a nota final de curso corresponderá a MEDIA ARITMÉTICA DAS NOTAS OBTIDAS EN CADA AVALIACIÓN.**

Esta circunstancia implica que pódese dar o caso de que **A NOTA FINAL SEXA MENOR, IGUAL OU MAIOR** ca nota da 3ª avaliación, **puidéndose incluso dar o caso de aprobar a 3ª e suspender a final.**

## **CRITERIOS E PROCESO DE RECUPERACIÓN**

Durante as avaliacións e UUDD non se realizarán actividades de recuperación, xa que se aplica o principio de Avaliación Continua calculando a nota final como media aritmética das tres avaliacións.

Se a nota final fora negativa (inferior a 5 ) o/a alumno/a terá dereito a realizar os exames e ou probas de recuperación correspondentes ás avaliacións non superadas, podendo estas corresponder a contidos teóricos e/ou prácticos.

As notas obtidas nestos exames substituirán ás obtidas durante á/s avaliación/s para refacer o cálculo da nota final, seguindo os mesmos criterios de cualificación ( porcentaxes) que rixen a avaliación ordinaria.

O alumnado coñecerá con tempo suficiente se precisa realizar ditas probas para aprobar a asignatura.

## CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Asistir e participar de xeito activo nas clases e nas actividades docentes, amosando interés por adquirir novos coñecementos e habilidades.
2. Amosar actitudes de respecto e de colaboración de cara aos compañeiros/as, ao profesor/a, as instalacións, materiais e equipamentos deportivos, así como do entorno onde se realicen as diversas actividades.
3. Realizar quecementos de xeito autónomo aplicando os principios, pautas e os diferentes exercicios para cada unha das partes.
4. Coñecer e aplicar de xeito global os aspecto técnico-tácticos e regulamentarios dos deportes traballados: baloncesto e voleibol.
5. Coñecer de xeito global a historia, evolución e regulamento do baloncesto e do voleibol.
6. Executar de xeito individual os saltos e as secuencias básicas de comba propostos, e realizar diferentes xogos populares e tradicionais relacionados co salto de corda.
7. Identificar e amosar unha actitude crítica de cara aos mitos e falsas crenzas que hai sobre o deporte e a actividade física
8. Incrementar o rendemento das capacidades físicas: resistencia, forza e flexibilidade.
9. Coñecer e aplicar algunha técnica de relaxación que implique o control da respiración e do tono muscular.
10. Coñecer de xeito xenérico os métodos e sistemas de adestramento e mellora da forza e da flexibilidade así como identificar diversos exercicios para cada un deles.
11. Coñecer os principios básicos e pautas de actuación elementais dos primeiros auxilios.
12. Coñecer e aplicar o regulamento e desenvolver e aplicar as técnicas básicas nos xogos e deportes alternativos traballados.
13. Aplicar as técnicas básicas de orientación do plano na realización de xogos de busca de tesouro.

## GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS STÁNDARES DE APRENDIZAXE E INDICADORES DE LOGRO.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS STÁNDARES	INDICADORES DE LOGRO
<p>1) Realización de quecementos específicos e de actividades de volta á calma seguindo as pautas explicadas e realizando diferentes exercicios de estiramentos, movilizacións articulares e activación e recuperación cardio-respiratoria.</p>	<p>1. Realizar quecementos de xeito autónomo durante as clases, diferenciando os diferentes tipos e partes do mesmo, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución dos diferentes exercicios.</p> <p>1.1. Identificar e executar estiramentos de quecemento para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, adutores.</p> <p>1.2. Executar observando os niveis axeitados de intensidade para cada parte.</p> <p>1.3. Identificar, executar e seleccionar diferentes exercicios específicos de quecemento en función dos obxectivos da parte principal da sesión.</p> <p>1.4. Diferenciar as características dos estiramentos do quecemento e de volta á calma en canto a duración, intensidade, execución...</p>
<p>2) Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de adestramento da resistencia forza (autocargas, parellas, multisaltos, multilanzamentos, isometría, sobrecargas...) e da flexibilidade (activo, pasivo...)</p>	<p>2.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física.</p> <p>2.2. Identificar e executar axeitadamente estiramentos activos e pasivos básicos para o desenvolvemento da flexibilidade dos principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.</p> <p>2.3. Realizar os diferentes sistemas de adestramento de flexibilidade observando os principios de intensidade e duración.</p> <p>2.4. Identificar diferentes exercicios para a mellora da forza, discernindo neles o sistema de adestramento empregado, tipo de forza desenvolvido, tipo de contracción muscular requirida e músculos traballados.</p>
<p>3) Coñecemento dos efectos do traballo da forza e flexibilidade sobre a saúde. E rendemento deportivo.</p>	<p>3.1. Recoñecer sobre os diferentes sistemas e órganos.</p> <p>3.2. Asimilar a importancia do traballo da forza e flexibilidade na saúde e rendemento deportivo.</p>
<p>4) Coñecemento de bases teóricas sobre a fisioloxía da forza e aplicación práctica.</p>	<p>4.1. Identificar o concepto de cadea cinética e das diferentes funcións que teñen os músculos na realización dos movementos en diversos exercicios.</p> <p>4.2. Identificar e coñecer os diferentes tipos de forza e a súa clasificación na</p>

	<p>práctica de exercicios.</p> <p>4.3. Identificar e recoñecer os diferentes tipos de contracción muscular na práctica de exercicios.</p> <p>4.4. Identificar e executar diferentes tipos de exercicios para o traballo e a mellora dos principais músculos do aparello locomotor, relacionándoos co tipo de forza e co sistema de adestramento correspondente.</p> <p>4.5. Acadar os valores mínimos na realización das probas requiridas no traballo de forza.</p>
5) Realización de diferentes habilidades de salto de comba	<p>5.1. Executar secuencias e saltos individuais básicos de saltos de comba aplicando as técnicas traballadas e seguindo as pautas marcadas dentro dos baremos de cualificación , amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades requiridas.</p> <p>5.2. Realizar diferentes xogos populares e tradicionais de salto de corda en grupo.</p>
6) Realización de coreografías de danzas do mundo recreativas.	<p>6.1. Executar os pasos básicos e as coreografías propostas de danzas recreativas do mundo en colaboración cos compañeiros/os .</p> <p>6.2. Realizar con soltura e expresividade al menos unha das coreografías propostas, amosando dominio e coñecemento da mesma.</p>
7) Realización de diferentes xogos e deportes alternativos.	<p>7.1 Aplicar o regulamento e as técnicas e tácticas básicas para a realización dos deportes alternativos traballados.</p> <p>7.2. Coñecer e diferenciar os conceptos de xogo e deporte alternativo.</p> <p>7.3. Construír e utilizar os materiais requiridos para a práctica dos deportes alternativos feitos con material de refugallo.</p>
8) Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante y despóis da sesión de E.F: indumentaria e equipamento adecuado, aseo, manexo e coidado do material e instalacións.	<p>8.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.</p> <p>8.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.</p> <p>8.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.</p> <p>8.4. Amosar respecto e sensibilidade cara o entorno onde se realicen as diferentes actividades, sobre todo cando se traten de entornos naturais.</p> <p>8.5. Manter e respectar as medidas de seguridade durante a práctica.</p>

<p>9) Valoración da importancia das nocións básicas de primeiros auxilios e socorrismo.</p>	<p>9.1. Coñecer os principios e pasos básicos de actuación no auxilio.  9.2. Coñecer das maniobras de reanimación e de Hemlich.  9.3. Identificar e coñecemento das pautas de intervención ante lesión común: golpes, feridas, queimaduras, golpes de calor, fracturas e esquiñes...e outras.</p>
<p>10) Aplicación e control de ó menos unha técnica de relaxación que implique o traballo da respiración.</p>	<p>10.1. Realizar das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.</p>
<p>11)Coñecemento de falsas crenzas sobre a práctica deportiva e do exercicio físico.</p>	<p>11. Desmitificar de certas crenzas sobre o exercicio: coñecemento da orixe e tratamento das maniotas, efectos do traballo de forza, sudoración e adelgazamento, realización de abdominais e perda de graxa localizada...</p>
<p>12)Coñecemento das técnicas básicas de orientación de mapas e planos para a realización de xogos de busca de tesouros.</p>	<p>12.1. Coñecer os conceptos de norte xeográfico, norte magnético, os símbolos básicos dos planos/mapas, curvas de nivel e escalas.  12.2. Colaborar cos compañeiros/as na organización, elaboración e execución de percorridos de busca de tesouros.</p>
<p>13) Aceptación dos diferentes niveís de rendemento motor tanto propios como alleos, amosando actitudes de respecto, integración e non discriminación e rexeitando estereotipos en relación a identidade sexual, orixe social etc..</p>	<p>13.1 Traballar en grupo/parella nos diversos xogos/tarefas/exercicios, aceptando as diferencias de rendemento motor.  13.2. Amosar actitudes de cooperación e integración con respecto aos compañeiros/as.  13.3. Valorar o esforzo propio e alleo dentro das posibilidades de cada un, amosando unha actitude de superación e esforzo.</p>