

I. E. S. Nº 1

A ESTRADA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL

2º ESO E 4º ESO

CURSO 2022 - 2023

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
CONTEXTUALIZACIÓN	10
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	11
OBXECTIVOS.....	12
DESENVOLVEMENTO DOS CONTIDOS POR CURSO	13
GRAOS DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE NA TEMPORALIZACIÓN CO PESO NA CUALIFICACIÓN E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.....	27
CRITERIOS DE AVALIACIÓN E PROMOCIÓN.....	37
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	38
MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	39
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	42
AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO.....	44
BLOQUES DE CONTENIDOS.....	45
METODOLOXÍA.....	49
ATENCIÓN AO ALUMNADO CON NECESIDADE ESPECÍFICA DE APOIO EDUCATIVO.	51
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS	53
CONTIDOS TRANSVERSAIS.....	55
PROXECTO LECTOR.....	57
PLAN DE MANEXO E ACCESIBILIDADE A NOVAS TECNOLOXÍAS.....	58
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.....	60

O curso 2022-23 será o primeiro ano de normalización da actividade educativa despois da crise sanitaria ocasionada polo COVID-19. Polo tanto a programación anual confiamos e desxamos que non se vexa afectada actividade lectiva.

Vaise contemplar na programación 2022-23 sen posibles escenarios obrigados en función da situación sanitaria.

INTRODUCCIÓN

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; e outorgándolle sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vincula n á conduta motora.

CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

A competencia clave é a capacidade de poñer en práctica de forma integrada, en contextos e situacións diversos, os coñecementos, ás habilidades e ás actitudes persoais adquiridas. O concepto de competencia indúe tanto os saberes como ás habilidades e ás actitudes e vai mais alá do saber e do saber facer, incluíndo ou saber ser ou estar.

Na área de Educación Física incidiremos no adestramento de todas as competencias de xeito sistemático facendo fincapé nos descritores máis afíns a esta.

Competencia matemática e competencia básica en ciencia e tecnoloxía

A aprendizaxe da Educación Física vai contribuír ao desenvolvemento desta competencia na medida en que contextualiza a resolución de problemas en situacións cotiás. As situacións que formula poden desenvolverse coa realización de cálculos; a utilización de números, interpretando informacións, datos, argumentacións e realizando razoamentos de lóxica matemática sobre orde, secuencias, cantidades, distancias... Ademais, a adquisición de hábitos saudables por medio da práctica física e a posibilidade da súa realización no contorno natural fan da Educación Física un elemento fundamental para o tratamento desta competencia.

Os descritores que traballaremos fundamentalmente serán:

- Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico.
- Xerar criterios persoais sobre a visión social sobre a estética do corpo humano fronte ao coidado saudable.
- Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá.
- Interactuar co contorno natural de xeito respectuoso.
- Manexar os coñecementos sobre ciencia e tecnoloxía para solucionar problemas, comprender o que acontece arredor nosa e responder a preguntas.
- Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.

Comunicación lingüística

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidos. A adquisición da competencia en comunicación lingüística prodúcese de dúas formas diferentes. A primeira, do mesmo xeito que no resto das materias, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega. Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmítense ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais... que configuran as bases da linguaxe corporal. A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

A aprendizaxe e práctica da Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezan a transmisión de información de xeito eficaz, contribuíndo á súa vez á adquisición do vocabulario propio da área.

Adestrar os descritores indicados garántenos unha maior comprensión por parte do alumnado, isto lévanos a un coñecemento profundo e a adquirir con gran destreza aquilo que nos propoñemos.

Os descritores que priorizaremos serán:

- Comprender o sentido dos textos escritos e orais.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia.
- Respetar as normas de comunicación en calquera contexto: quenda de palabra, escoita atenta ao interlocutor...
- Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros nas diversas situacións comunicativas.

Competencia dixital

A Educación Física favorece o desenvolvemento dunha actitude crítica cara ás mensaxes e estereotipos referidos ao corpo e a súa imaxe, procedentes dos medios de comunicación de masas e das redes sociais.

Tendo en conta que a utilización das tecnoloxías da información e a comunicación non pode substituír a actividade física no horario asignado á materia, contribúese ao tratamento da información e a competencia dixital mediante a procura, selección e valoración da información que permita unha certa autonomía na planificación e organización da propia actividade física. Ademais, a utilización de recursos gráficos e audiovisuais para o recoñecemento de movementos e toma de conciencia corporal contribúe á interpretación da información.

Á súa vez, o uso de aparatos tecnolóxicos para medir diferentes variables asociadas á práctica deportiva e a busca de información a través de medios dixitais permitirá o desenvolvemento dos seguintes descritores competenciais:

- Empregar distintas fontes para a busca de información.
- Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade.
- Elaborar información propia derivada da obtida a través de medios tecnolóxicos.
- Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación.
- Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitir informacións diversas.
- Manexar ferramentas dixitais para a construción de coñecemento.
- Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vida diaria.

Conciencia e expresión cultural

Por medio da Educación Física o alumnado pode explorar e utilizar o seu propio corpo e o seu movemento como medio para a expresión de ideas ou sentimentos de xeito creativo.

Ademais, aprende a apreciar manifestacións culturais e artísticas en xeral e á visión que se tivo delas ou de conceptos como a estética ou a beleza a través das diferentes culturas e relixións.

Para iso, nesta área, traballaremos os seguintes descritores da competencia:

- Valorar a interculturalidade como unha fonte de riqueza persoal e cultural.
- Apreciar a beleza das expresións artísticas e as manifestacións de creatividade e gusto pola estética no ámbito cotián.
- Elaborar traballos e presentacións con sentido estético.
- Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), e cara ás persoas que contribuíron ao seu desenvolvemento.

Competencia social e cívica

As actividades físicas, fundamentalmente as que se realizan de forma colectiva, contribúen ao desenvolvemento de actitudes de integración e respecto, así como a xerar situacións de convivencia,

cooperación e solidariedade. O respecto ás normas e regras do xogo terán unha transferencia directa cara ao recoñecemento dos códigos de conduta que rexen a convivencia cidadá. Así mesmo, a resolución de conflitos propios de situacións competitivas axudará a desenvolver aspectos como a negociación ou o diálogo.

Tamén axuda de forma destacable á consecución de autonomía e iniciativa persoal fundamentalmente en dous sentidos. Por unha banda, dando protagonismo ao alumnado en aspectos de organización individual e colectiva de xornadas e actividades físicas e deportivas ou de ritmo, e en aspectos de planificación de quecementos e de actividades para a mellora da súa condición física. Doutra banda, a educación física colabora na consolidación desta competencia na medida en que enfronta ao alumnado a situacións nas que debe manifestar habilidades persoais de autosuperación, perseveranza e actitude positiva, como na aprendizaxe de habilidades de certa dificultade técnica ou na mellora do propio nivel de condición física en relación coa saúde.

Esta área contribuirá á reflexión crítica a preto de fenómenos sociais como o deporte-espectáculo que, en ocasións pode xerar situacións de violencia ou contrarias á dignidade humana, así como o achegamento ao deporte popular como medio para desenvolver o asociacionismo e as iniciativas cidadás.

Os descritores que adestraremos son os seguintes:

- Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola.
- Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos.
- Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de colaboración establecidos.
- Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela.
- Recoñecer riqueza na diversidade de opinións e ideas.
- Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades.
- Involucrarse ou promover accións cun fin social.

Sentido de iniciativa e espírito emprendedor

Esta materia contribúe a fomentar a autonomía e iniciativa persoal na medida que se utilizan procedementos que esixen planificar, avaliar distintas posibilidades e tomar decisións. O liderado á hora de contaxiar entusiasmo ou delegar funcións nos compañeiros e compañeiras será a clave á hora de desenvolver actividades de equipo. As situacións deportivas levarán o alumnado a tomar decisións nas que a asunción de riscos xunto coa aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Os descritores que adestraremos son:

- Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas.
- Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos.
- Ser constante no traballo, superando as dificultades.
- Xestionar o traballo do grupo, coordinando tarefas e tempos.
- Priorizar a consecución de obxectivos grupais sobre os intereses persoais.
- Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa.
- Mostrar iniciativa persoal para comezar ou promover accións novas.

Aprender a aprender

A actividade física propia desta área favorece a construción do autoconcepto por medio da aceptación das propias posibilidades e carencias, partindo da aprendizaxe motora para a súa transferencia a actividades motoras máis complexas. Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da educación física. Aprender a aprender en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de

aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas. Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal na aula.

O establecemento de metas alcanzables, cuxa consecución xerará autoconfianza, axudará a fortalecer un equilibrio emocional no alumnado que favoreza o desenvolvemento de ferramentas para estimular o pensamento e a planificación e avaliación das súas propias aprendizaxes por medio da metacognición.

Os descritores que adestraremos son:

- Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas...
- Xestionar os recursos e as motivacións persoais a favor da aprendizaxe.
- Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe.
- Aplicar estratexias para a mellora do pensamento creativo, crítico, emocional, interdependente...
- Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os seguintes en función dos resultados intermedios.
- Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe.
- Tomar conciencia dos procesos de aprendizaxe.

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

Na educación secundaria obrigatoria o alumnado utilizará o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

Competencia matemática

A contribución da educación física á adquisición da competencia matemática prodúcese a través do desenvolvemento de diversos contidos específicos da educación física e a partir doutros de carácter transversal. Exemplos de contidos: o control do tempo, o ritmo en función da distancia, toma de pulsacións, a regulación dos esforzos, a ocupación espacial,...

Non podemos esquecer a importante función no que se refire á saúde que se manifesta na actividade física, o seu mantemento e mellora é dun valor moi apreciable nunha sociedade como na que vivimos, tamén se fai fronte a certos hábitos nocivos para o organismo. O estilo de vida, de carácter sedentario, require ademais que a educación física se estableza como contrapeso que manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e sexa impulsora de prácticas saudables para o tempo de lecer. A promoción da saúde e a calidade de vida debe ser, en consecuencia, un dos obxectivos básicos de todo sistema educativo.

Nestas etapas educativas, a Educación Física debe permitir incrementar e mellorar o seu compromiso motor, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos.

Educación Física, na etapa de ESO, terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

Unha consideración especial merece o deporte como valor social e parte específica das condutas motrices. O deporte debe ter un carácter aberto, sen que a participación se supedite a discriminacións en canto ao sexo, nivel ou habilidade e non debe responder a formulacións estritamente competitivas, selectivas e restrinxidas a unha soa especialidade. As propostas competitivas poden resultar formativas en canto motiven o alumnado, sexan utilizadas con criterios educativos e vaian acompañadas de actuacións prácticas que fomenten a colaboración, contribuíndo a educar para gañar e para perder. Ao mesmo tempo, a educación física na educación secundaria ten que relacionar a práctica e a observación de todo tipo de actividades deportivas cunha escala de valores baseada no respecto e consideración a outras persoas en situación de competición e cunha análise crítica de calquera tipo de actitude antideportiva.

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada curso serán escollidos en función das instalacións e dos recursos materiais dos que dispón o noso centro, e das características do contorno onde se localiza. Estes contidos serán diferentes nos primeiros cursos, para que o alumnado poida iniciarse nunha grande variedade de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.

Teremos en conta as seguintes recomendacións:

1. Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
2. A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
3. A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
4. Uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
5. O profesorado deseñará diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes.
6. Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.

Finalmente, destacar que no alumnado a promoción da práctica diaria de deporte e o exercicio físico debe formar parte do seu desenvolvemento integral.

Somos conscientes en canto ás nosas limitacións xa sexan de horarios, de instalacións ou de medios, por iso o noso obxectivo é dotar das canles adecuadas e de actitudes positivas fronte a novas aprendizaxes, de esforzo e cooperación para que, o alumno, unha vez finalizado o período de ensino obrigatorio, poida estar en condicións de realizar actividades físicas cuns niveis aceptables tanto de execución como de coñecemento, sendo plenamente consciente do que está practicando e como se realice.

Queremos facer constar desde o departamento a utilización do entorno natural anexo ao centro, sempre pensando en proporcionar mellor calidade de ensino, á marxe dos medios propios de que dispoñemos no centro, aproveitar o marco natural no que se atopa o noso centro; referímonos á carballeira próxima, camiños, etc.; obviamente as actividades que se realicen non prexudicarán o entorno natural. Máis aínda tendo en conta a situación especial que estamos vivindo onde as recomendacións sanitarias recomendan a estancia en lugares abertos.

CONTEXTUALIZACIÓN

A presente Programación Didáctica foi elaborada para ser levada a a práctica no IES nº 1 de A Estrada, por parte da Xefatura de Departamento de Educación Física e de acordo e en estreita colaboración con o profesorado adscrito ao mesmo. Todo este documento preparouse tendo en mente as características do centro, do tipo de alumnado que cursa os seus estudos no instituto e das necesidades e expectativas dos mesmos.

O IES nº1 de A Estrada é un centro público dependente da Consellería de Educación da Comunidade Autónoma de Galicia. Está situado na rúa da Piscina no concello de A Estrada, e pertence á comarca de Tabairós-Terra de Montes; ten unha poboación de 21.000 habitantes aproximadamente.

O alumnado do centro ven maioritariamente de zona rural, de ambos sexos distribuídos homoxéneamente e pertencen a familias de nivel socioeconómico e cultural medio-baixo, e cunha colaboración e participación co centro case sempre foi permanente e activa e positiva.

Os alumnos desprázanse diariamente en transporte escolar ao centro, o que limita considerablemente as posibilidades de participación en actividades extraescolares e da súa formación, xa que non poden acceder ás institucións públicas como bibliotecas, actividades de teatro ou cinema, ou a outras actividades culturais e deportivas que se poidan organizar na vila. Ademais tamén limita a organización de actividades fóra do horario lectivo desde o centro porque sempre estamos a expensas do transporte.

O Centro atópase, en xeral, en bo estado, ten dous edificios, un onde se imparten as clases de educación física e outro onde se imparten o resto de materias, están unidos por un patio cuberto. A súa oferta educativa comprende a etapa da ESO.

O alumnado matriculado no IES Nº1 de A Estrada neste curso 22-23 é de 137 alumnos/as; a gran maioría deles utilizan o idioma galego como primeira lingua e case todos viven no rural nas parroquias pertencentes ao concello de A Estrada. O noso alumnado procede dos seguintes centros adscritos de educación primaria:

- CEIP Cabada Vázquez (Codeseda).
- CEIP Foxo.
- CEIP Manuel Villar Paramá (Vea).
- CEIP Plurilingüe de Oca.

A distribución dos grupos e cursos deste alumnado distribúese da seguinte maneira:

1º ESO.

- 35 alumnos repartidos en dous grupos, repartidos en 17 e 18 alumnos cada un. Dos que 4 están exentos de cursar a segunda lingua estranxeira e deberán cursar un REFORZO EDUCATIVO de linguas e matemáticas. 2 alumnos teñen Adaptacións Curriculares (ACI).

2º ESO.

- 45 alumnos distribuídos en dous grupos de 22, 23 alumnos cada un. Dos que 9 alumnos están exentos de cursar a segunda lingua estranxeira e deberán cursar un REFORZO EDUCATIVO de linguas e matemáticas. Hai 5 alumnos con ACI

3º ESO.

- 43 alumnos repartidos en dous grupos, repartidos en 21 e 22 alumnos cada un.

4º ESO.

- 16 alumnos nun grupo.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

No curso 2022-2023 o departamento de Educación Física está composto por dous profesores especialistas en Educación Física; ambos foron nomeados parte do equipo directivo do centro durante dous cursos. Estará formado por Javier Sanmartín Enríquez, profesor de ensino secundario de E. F., con destino definitivo no centro desde o curso 2011-12, exercerá como xefe de departamento e secretario e por M^a Hortensia Rodríguez Vicente profesora de ensino secundario con destino definitivo no centro desde o curso 1999-2000 e xefa de estudos.

O departamento de Educación Física ten asignadas as seguintes horas e materias:

- 14 horas de Educación Física.
- 2 horas de Valores Éticos de 2º ESO.

Javier Sanmartín impartirá seis horas de clase de educación repartidas nos seguintes cursos e grupos:

- 3º ESO dous grupo.
- 4º ESO un grupo.

M^a Hortensia Rodríguez Vicente impartirá oito horas de clase repartidas nos cursos e grupos:

- 1º E. S. O. dous grupos.
- 2º E. S. O. dous grupos.

En total o número de horas de clase que impartirá o departamento será de catorce. O profesor Javier Sanmartín completa o seu horario impartindo a materia afín de valores éticos en 2º ESO e o cargo directivo de secretario; mentres que M^a Hortensia Rodríguez completa o seu horario como xefa de estudos.

Así mesmo a Javier Sanmartín asignáronselle 2 horas de atención o centro a catalogación de libros na biblioteca e a coordinación do Plan Dixital do centro.

OBXECTIVOS

Desde o ano académico 2018-19, os cursos de 2º e 4º ESO están integrados na LOMCE recollido no Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.

No curso 2022-23 iniciase nos cursos de 1º e 3º ESO na LOMLOE pendente da súa publicación definitiva a hora de elaborar esta programación.

A programación didáctica de 1º e 3º ESO redactarase e presentarase desde a aplicación PROENS.

Os obxectivos serán os xerais da etapa e non se programarán na materia. Contribuíndo a desenvolver nos alumnos e as alumnas as súas capacidades.

DESENVOLVEMENTO DOS CONTIDOS POR CURSO

2º de ESO				
OBX	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP. CLAVE
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b m g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. O Quentamento xeral: concepto xeral, estrutura metodolóxica O quentamento específico Factores que determinan un quentamento específico. B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	<p>B1.1. Coñecer os fundamentos teóricos do quentamento xeral. B1.2. Coñecer as pautas esenciais dun quentamento xeral correctamente realizado. B1.3. Entender o valor e a necesidade de planificación do quentamento. B1.4. Coñecer os fundamentos teóricos do quentamento específico.</p>	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
			EFB1.2.1. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA
			EFB1.3.1. Entende o valor e a necesidade de planificar o quentamento.	
			EFB1.4.1 Coñece e explica os fundamentos teóricos do quentamento específico e as súas fases.	CSC
m n a b c d l g	<p>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p>	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
			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.	CSC
			EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC
m a c d g l ñ	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC
			EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC

2º de ESO				
OBX	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP. CLAVE
m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	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.	CSIEE CSC
	B1.11. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		EFB1.4.2. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE CSIEE
h i g e b m ñ o	B1.12. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL
	B1.13. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.		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.	CAA CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
	B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.		EFB2.2.1. Prepara unha pequena coreografía de Acrosport por parellas e en grupos.	CCEC
	B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	B2.2. Elaborar pequenas coreografías en parellas ou en grupos de Acrosport. B2.3 Realizar danzas populares de Galicia.	EFB2.2.2. Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas populares galegas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros. EFB2.3.1. . Recoñece o valor expresivo do corpo en conxunto e en particular cada segmento corporal.	CCEC CCEC

2º de ESO				
OBX	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP. CLAVE
		B2.4 Recoñecer o valor expresivo do corpo en conxunto e en particular cada segmento corporal.		
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. B3.2. Os estiramientos: Concepto de estiramento e clarificación dos seus obxectivos. Realización dos estiramientos. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. B3.5. A resistencia: Concepto de resistencia. Tipos. Obxectivos e beneficios. Elementos básicos do adestramento da resistencia aeróbica. B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e apicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación. B3.2. Saber que son os estiramientos, a súa función e importancia no adestramento. B3.3. Coñecer os tipos de resistencia, os seus obxectivos e os seus beneficios.	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
			EFB3.1.2. Sabe e recoñece a importancia dos estiramientos.	CMCCT
			EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT
			EFB3.1.5. Coñece os fundamentos dos tipos de resistencia, os seus obxectivos e os seus beneficios.	CMCCT
			EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC
m g f	B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.	B3.4. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades	EFB3.4.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA

2º de ESO				
OBX	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP. CLAVE
b	B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.	persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo. B3.5 Coñecer as pautas xerais de adestramento persoal da resistencia aeróbica. B.3.6. Coñecer e aplicar técnicas básicas de verificación da postura correcta.	EFB3.4.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. EFB3.4.3. 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. EFB3.5.1. Coñece as pautas xerais de adestramento da resistencia aeróbica. EFB3.6.1. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CAA CSIEE CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos. B4.5 Adquisición de técnicas de deportes alternativos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas nos deportes individuais de atletismo e natación. EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados. 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. EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas básicas de malabares con pelotas.	CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE
a b d	B4.6. Execución de habilidades motrices técnico-	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas,	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas no deporte do balonmán. EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo	CAA CSIEE CAA

2º de ESO				
OBX	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP. CLAVE
g m	tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.7. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes no deporte do balonmán.	aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas do balonmán.	CSIEE
			EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción no deporte do balonmán.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Reflexiona sobre situacións facilitadas resoltas valorando as solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

4º de ESO				
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP · CLAVE
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b g m	B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.	B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	CSC
	B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	B1.2. Valorar o quentamento como prevención de lesións	EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final dalgunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz. EFB1.2.1. Valora o emprego do quentamento como medio de prevención de lesións.	CSC
a b c d g m	B1.3. Mellora da propia condición física.	B1.3. Coñecer os efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade, de velocidade e de forza sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.	EFB1.3.1. Coñece os efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade, de velocidade e de forza sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.	CSC
	B1.4. Organización dun plan de acondicionamento físico propio.	B1.4. Elaborar e poñer en práctica un plan de traballo para cada unha das calidades físicas.	EFB1.4.1 Consegue elaborar e poñer en práctica un plan de traballo para cada unha das calidades físicas relacionadas coa saúde.	CSC
a b c d e g m ñ	B1.5. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.5. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.5.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	CSC

4º de ESO				
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP · CLAVE
a	B1.6. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.	B1.6. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.6.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE
b	B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.			
g	B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.		EFB1.9.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	
m				
a	B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.	B1.9. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.		CSC
b	B1.10. Técnicas de traballo en equipo.			
c	B1.11. Xogo limpo como actitude social responsable.			
d				
g				
m				
b	B1.12. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.	B1.12. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	EFB1.12.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	CD CCL
e			EFB1.12.2. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL
g				
h				
i				
m				
ñ				
o				
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				

4º de ESO				
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP · CLAVE
b d g l m n ñ	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	CCEC
		B2.2. Aprender e realizar elementos da danza tradicional galega como acción expresiva.	EFB 2.2.1. Aprende e realiza elementos técnicos de danzas tradicionais galegas de forma coordinada.	CCEC
			EFB 2.2.1. Aprende e realiza elementos técnicos de danzas tradicionais galegas de forma coordinada.	
Bloque 3. Actividade física e saúde				
b f g h m	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	CMCC T
		B3.2. Recoñecer e valora os hábitos e as prácticas que prexudican a saúde como fumar, beber, sedentarismo, etc.) teñen sobre o organismo. B3.4. Coñecer os alimentos beneficiosos e prexudiciais para a saúde e a necesidade de hidratación.	EFB3.2.1. Recoñece como perniciosos os hábitos e as prácticas que prexudican a saúde (fumar, beber, sedentarismo, etc.).	CMCC T

4º de ESO				
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP · CLAVE
b g m	<p>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.</p> <p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p>	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCC T
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, no xogo do bádminton individual e dobres preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións axeitadas nos estilos de natación.</p> <p>EFB4.1.3. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas en voleibol.</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 no xogo de voleibol e bádminton.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

4º de ESO				
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP · CLAVE
a b c d g m	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración -oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos. 4.3. Coñecer e practicar xogos e de deportes tradicionais de Galicia e o seu regulamento.	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 en voleibol.	CAA CSIEE
			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 no xogo de voleibol e bádminon.	CAA CSIEE
			EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións nos deportes de voleibol e bádminon.	CAA CSIEE
			EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde.	CAA CSIEE
f g m	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.	B4.4. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno. B4.5. Practicar e coñecer o regulamento	EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCC T
			EFB4.4.1. Practica e coñece o regulamento do deporte de orientación e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.	CSC CMCC T

4º de ESO				
OBX.	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	COMP · CLAVE
	B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural e deporte alternativo.	do deporte de orientación e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.	EFB4.5.1. Practica e coñece o regulamento de deportes alternativos e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.	CSC CMCC T
		B4.6 Practicar e coñecer o regulamento de deportes alternativos e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.		CSC CMCC T

TEMPORALIZACIÓN E SECUENCIACIÓN

2º ESO.

1ª AVALIACIÓN: Nº de sesións aproximadas: 26

- Condición física e saúde.
- Xogos e deportes: Atletismo.
- Expresión corporal.
- Baile galego.

- 2ª AVALIACIÓN: Nº de sesións aproximadas: 22.

- Introducción e xogos de malabares.
- Habilidades ximnásticas: Acrosport.
- Actividades no medio natural.

- 3ª AVALIACIÓN: Nº de sesións aproximadas: 18.

- Actividades no medio acuático.
- Xogos e deportes: Balonmán.

2º ESO			
	Bloque de contidos	Unidades didácticas	Sesións
1ª Avaliación (26/28sesións)		-Presentación e control físico-sanitario.	2
	○ Contidos comúns	-As T.I.Cs. Entramos na aula virtual.	1
	○ Act. física e saúde	-O quentamento	2
		-Condición Física e saúde	7
	○ Act.Fís.Artist-Expr.	-Baile galego - Expresión corporal	7/8 3
	○ Xogos e Act. Dep.	-Xogos e deportes: Atletismo	3
2ª Avaliación (20/22 sesións)	○ Act. física e saúde	- Actividade física e alimentación.	1
	○ Xogos e Act. Dep	-Actividades e xogos no medio natural. Orientación e senderismo.	3

	○ Act. Fís. Artist-Expr	-Malabares - Habilidades ximnásticas: Acrosport	6 10
3ª Avaluación (15/18 sesións)	○ Xogos e Act. Dep	- Actividades no medio acuático - Iniciación ao Balonmán	8 8

4º ESO.

- 1ª AVALIACIÓN: Total horas aproximadas de sesións: 22
 - Condición física e saúde.
 - Actividades físicas artístico-expresivas
- 2ª AVALIACIÓN: Total horas aproximadas de sesións: 22
 - Xogos e deportes: bádminton II: xogo de dobres.
 - Voleibol.
- 3ª AVALIACIÓN: Total horas aproximadas de sesións: 18
 - Actividades no medio acuático.
 - Deportes alternativos: deporte de orientación, freesbe.

4º ESO			
	Bloque de contidos	Unidades didácticas	Sesións
1ª Avaluación (22 sesións)	○ Contidos comúns ○ Act. física e saúde	○ Condición Física e saúde	12
	○ Act. Fís. Artist-Expr.	○ Baile galego	10
2ª Avaluación (22 sesións)	○ Xogos e Act. Dep ○ Act. física e saúde	○ Bádminton II ○ Voleibol	12 10
	○ Xogos e Act. Dep ○ Act. física e saúde	○ Actividades no medio acuático	12
3ª Avaluación (18 sesións)	○ Act. e xogos no medio natural. ○ Dep. alternativos	○ Orientación ○ Freesbe	6 4

O número de sesións indicadas para cada Unidade Didáctica para cada curso son aproximadas (así como a súa impartición no trimestre exposto), xa que a secuenciación dos contidos estará suxeita ás posibilidades de tempo dispoñible, o número de sesións necesarias según o nivel inicial detectado, actividades que se fan no centro, ou calquera outro imprevisto que poida xurdir ao longo do curso.

GRAOS DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE NA TEMPORALIZACIÓN CO PESO NA CUALIFICACIÓN E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES

Os estándares de aprendizaxe son especificacións dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permitir graduar o rendemento ou logro alcanzado. Na seguinte táboa figuran os estándares de aprendizaxe coa súa temporalización, o grao mínimo de consecución e os instrumentos de avaliación. O grao de consecución valorárase nunha escala de 1 a 3 co seguinte significado:

1: EN VÍAS DE ADQUISICIÓN	2: ADQUIRIDO	3: AVANZADO
----------------------------------	---------------------	--------------------

2º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE 2º ESO	TEMPORALIZACIÓN POR AVALIACIÓN			GRAO MÍNIMO CONSECUCIÓN	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
	1ª	2ª	3ª		
BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA					
EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	x	x	x	2	Proba escrita Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	x	x	x	2	Proba escrita Proba de execución Observación na clase Diario de clase
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.	x	x	x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	x	x	x	3	Observación na clase Diario de clase
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.	x	x	x	3	Observación na clase Diario de clase
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	x	x	x	3	Observación na clase Diario de clase
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.		x	x	2	Observación na clase Diario de clase

EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.		x	x	3	Observación na clase Diario de clase
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	x	x	x	2	Observación na clase Diario de clase
EFB1.4.2. 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.	x	x	x	2	Observación na clase Diario de clase
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	x	x	x	2	Realización e exposición de traballos Diario de clase
EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.		x	x	2	Realización e exposición de traballos Diario de clase
2º ESO BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS					
FB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	x	x		2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	x	x		2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
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.	x			2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase

EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	x	x		2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
2º ESO BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE					
EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	x	x	x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde	x			2	Proba escrita
EFB3.1.3. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	x	x	x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB3.1.4. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	x			2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB3.1.5. 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.	x			2	Proba Observación na clase Diario de clase
EFB3 .2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	x	x	x	2	Observación na clase Diario de clase
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades	x	x	x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	x	x	x	2	Observación na clase Diario de clase

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.	x			2	Proba Observación na clase Diario de clase
2º ESO BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS					
FB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	x	x	x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	x	x	x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	x	x	x	1	Proba Observación na clase Diario de clase
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.	x	x	x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
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.		x		1	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
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.	x		x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase
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.			x	2	Proba de execución Proba escrita Observación na clase Diario de clase
EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e	x	x	x	2	Proba de execución Observación na clase

colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.					Diario de clase
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.		x	x	2	Proba de execución Observación na clase Diario de clase

4º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE 4º ESO	TEMPORALIZACIÓN POR AVALIACIÓNS			GRAO MÍNIMO CONSECUCIÓN	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
	1ª	2ª	3ª		
BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA					
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.	X	X	X	2	Observación na clase Diario de clase
EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final dalgunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	X	X	X	2	Observación na clase Diario de clase Probas escritas
EFB1.2.1. Valora o emprego do quentamento como medio de prevención de lesións.	X	X	X	3	Observación na clase Diario de clase
EFB1.3.1. Coñece os efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade, de velocidade e de forza sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.	X			2	Observación na clase Diario de clase Probas escritas
EFB1.4.1 Consegue elaborar e poñer en práctica un plan de traballo para cada unha das calidades físicas relacionadas coa saúde.	X			1	Observación na clase Diario de clase Probas escritas
EFB1.5.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.		X	X	3	Observación na clase Diario de clase
EFB1.6.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	X	X	X	2	Observación na clase Diario de clase
EFB1.9.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	X			1	Observación na clase Diario de clase

EFB1.12.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	X	X	X	1	Diario de clase Probas escritas Traballos monográficos
BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS					
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.	X			2	Diario de clase Observación na clase
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	X			2	Diario de clase Observación na clase
EFB 2.2.1. Aprende e realiza elementos técnicos de danzas tradicionais galegas de forma coordinada.	X			3	Diario de clase Observación na clase
BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE					
EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	X	X	X	2	Diario de clase Observación na clase Probas escritas
EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	X	X		2	Diario de clase Observación na clase Probas escritas
EFB3.2.1. Recoñece como perniciosos os hábitos e as prácticas que prexudican a saúde (fumar, beber, sedentarismo, etc.).	X	X	X	3	Observación na clase Traballos monográficos
EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	X			2	Diario de clase Observación na clase
BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS					

EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, no xogo do bádminon individual e dobres preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.		X		3	Diario de clase Observación na clase Probas funcionais.
EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións axeitadas nos estilos de natación.			X	3	Diario de clase Observación na clase Probas funcionais
EFB4.1.3. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas en voleibol.		X		3	Diario de clase Obsevación na clase Probas funcionais
EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria no xogo de voleibol e bádminon.		X		2	Diario de clase Observación na clase Probas funcionais
EFB4.2.2. Aplica axeitadamente as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións dos participantes en voleibol.		X		2	Diario de clase Observación na clase Probas funcionais
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 no xogo de voleibol e bádminon.		X		2	Diario de clase Observación na clase Probas funcionais
EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións nos deportes de voleibol e bádminon.		X		2	Diario de clase Observación na clase Probas funcionais
EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde.			X	2	Diario de clase Observación na clase
EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.			X	3	Diario de clase Observación na clase
EFB4.4.1. Practica e coñece o regulamento do deporte de			X	2	Diario de clase

orientación e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.					Observación na clase Probas escritas
EFB4.5.1. Practica e coñece o regulamento de deportes alternativos e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.			X	2	Diario de clase Observación na clase Probas escritas

CRITERIOS DE AVALIACIÓN E PROMOCIÓN

Segundo a Orde do 25 de xaneiro de 2022 que actualiza a normativa de avaliación procedemos a modificar este apartado da programación do departamento de educación física.

A avaliación céntrase no proceso de ensino, sendo de carácter formativo. Os criterios de avaliación establecen o grao de aprendizaxe que se espera que alcancen os alumnos respecto das capacidades sinaladas nos obxectivos. O nivel de cumprimento destes obxectivos en relación cos criterios de avaliación fixados non debe ser medido de forma mecánica, senón con flexibilidade, tendo en conta a situación do alumno, as súas características e posibilidades.

As datas das avaliacións para o curso 2022-23 son:

1ª AVALIACIÓN: 20 e 21 de decembro.

2ª AVALIACIÓN: 29 e 30 de marzo.

3ª AVALIACIÓN. 5e 6 de xuño.

AVALIACIÓN FINAL: 22 XUÑO.

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- **Avaliación Obxectiva**: mediante procedementos de Experimentación, utilizaremos Instrumentos como: cuestionarios, test, entrevistas persoais e probas de execución.
- **Avaliación Subxectiva**: mediante procedementos de Observación, utilizaremos Instrumentos como: rexistros e diarios ou informes (caderno do profesor), listas de control e escalas de clasificación ou puntuación.

A aplicación da Avaliación Subxectiva requirirá unha minuciosa avaliación inicial, tratando de coñecer dende un primeiro momento, o punto de partida de cada alumno/a e así poder valorar os progresos persoais logrados ao longo do proceso.

Informado o alumno/a dos obxectivos a alcanzar e contidos a tratar, tamén será informado constantemente do seu nivel, obxectivos, progresos e logros alcanzados así como das posibles modificacións a realizar mediante distintos tipos de "Feed-Backs" (avaliación inicial, formativa e sumativa).

Ao comezo de cada curso escolar realizarase unha **avaliación inicial** para comprobar o grao de desenvolvemento das competencias básicas. A devandita análise realizarase tamén en cada unha das sesións de avaliación do curso. Ao finalizar curso de E.S.O. realizarase unha avaliación de diagnóstico das competencias básicas alcanzadas por o alumno/a.

A **avaliación final** será a suma das tres avaliacións. Non se trata da suma aritmética das notas de cada avaliación, senón dunha nota que reflecta o punto ao que se chegou no final do proceso de aprendizaxe, tendo en conta o nivel de contidos acadado e o esforzo e a progresión presentados polo alumnado ao longo de todo o curso.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Os instrumentos de avaliación que utilizemos serán variados, diversos e adaptados ás distintas situacións de aprendizaxe, para garantir a obxectividade na avaliación.

Procedementos experimentais	Procedementos observacionais
<p>Test motores. Probas funcionais.</p> <ul style="list-style-type: none">- Campo.- Probas de execución- Circuito técnico.- Listaxe progresiva de tarefas técnicas. <p>Propostas de traballo escritas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Controis teóricos e exames <p>Traballos monográficos</p> <ul style="list-style-type: none">- Comentarios críticos de textos físicos deportivos- Elaboración de mapas conceptuais.- Manexo de material multimedia.	<p>Observación directa.</p> <p>Diario de clase</p> <ul style="list-style-type: none">- Rexistro de anécdotas <p>Observación indirecta:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cronometraxe- Mostraxe de tempo- Rexistro de intervalos.

- Test motores: Enténdese por test motores unha proba definida que implica a realización por parte de todos os suxeitos examinados dunha tarefa idéntica, cunha técnica precisa, para a apreciación do éxito e do fracaso ou para a expresión numérica do grao de logro.
- Probas funcionais: trátase de procedementos iguais aos test na súa concepción e características, o motivo que as diferencia son os aspectos fisiolóxicos dos motores. Tamén chamadas probas de aptitude, cardiovascular ou de esforzo. Pretenden valorar o consumo de osíxeno, aptitude cardiovascular e aptitude respiratoria.
- Probas de execución: esixen que o alumno realice unha tarefa poñendo de manifesto a eficacia da aprendizaxe. Neste tipo de probas hai que atender non só ao resultado, senón tamén á destreza da realización, o manexo do material, a rapidez, etc. e a cada unha das etapas do cumprimento da tarefa. Dentro destas probas de execución encontrámonos con:
 1. Exercicios técnicos de habilidades: que serven para verificar comportamentos motores de habilidades.
 2. Listado progresivo de tarefas: consisten en fichas de tarefas, que os alumnos van realizando no seu proceso de aprendizaxe. Estas fichas especifican as tarefas a realizar, o número de repeticións e recollen como pasar dunha tarefa á seguinte.
- Probas escritas: buscan obter información do que o alumno coñece e comprende das actividades que realiza; sobre os conceptos da unidade didáctica que se está impartindo a través de exames e controis teóricos
- Diario e observación de clase: onde se fai unha breve descrición dalgún comportamento que puidese parecer importante para a avaliación. Anótanse diversos acontecementos que parecen ser significativos para o profesor.
- Traballos monográficos : poñen de manifesto a capacidade de expresión escrita dos alumnos, a capacidade de sintetizar, a súa capacidade de indagación noutras fontes do saber (bibliografía, revistas especializadas, materiais de apoio do profesor...)
- Comentarios críticos de textos de contido físico-deportivo: Como procedemento práctico de levar a cabo este tipo de traballo, se suxire o ofrecer aos alumnos un texto, non moi extenso, de contido físico-deportivo cuxa conceptualización sexa adecuada ao seu nivel, no que despois dunha lectura reflexiva, poida realizar entre outras as seguintes actividades: identificar o autor ou autores do texto, vixencia do texto, comentario crítico persoal.

MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

A práctica docente debe ser revisada periodicamente. Para iso utilizaranse diversos procedementos e instrumentos que nos proporcionarán información se o alumno está progresando positivamente na súa aprendizaxe, ou si pola contra, estanse observando

desaxustes que requiran introducir novas modificacións. Faremos uso destas táboas que nos axudará, non só a avaliar e reflexionar sobre a planificación da programación, senón que inclúe propostas de mellora relacionadas coa propia programación e o desenvolvemento das distintas unidades e actividades que se vaian realizando ao longo das sucesivas avaliacións. Os INDICADORES DE LOGRO contemplados van dende o 1(grao mínimo de consecución) ata o 4 (grao máximo de consecución).

Esta táboa será sempre susceptible de ser modificada a medida que se vaia poñendo en práctica e se vaia observando o seu grao de operatividade.

Indicadores de logro da practica docente:

Avaliación da práctica docente	Escala			
	1	2	3	4
1.Explicar, como norma xeral, para todo o alumnado				
2.Explicar individualmente a cada alumno e alumna cando o precise				
3.Elaborar actividades atendendo á diversidade				
4.Utilizar distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar				
5.Combinar o traballo individual co traballo en equipo				
6.Incorporar as TIC aos procesos de ensino- aprendizaxe				
7.Prestar atención aos elementos transversais				
8.Correxir de forma rápida os traballos e as probas				
9. Debater cos alumnos sobre a corrección das probas e traballos				
10.Adecuar os apoios e reforzos aos estándares de aprendizaxe				
1 Indica logro mínimo ou inexistente;2, logro baixo;3, logro importante; e 4, o logro total desexado				

Observacións e propostas de mellora

--

Indicadores de logro do proceso de ensino:

Avaliación do proceso de ensino - aprendizaxe	Escala			
	1	2	3	4
1.Fixar un nivel de dificultade adecuado ás características do alumnado				
2.Crear un conflito cognitivo que favorece a aprendizaxe				
3.Motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado				
4.Coseguir a participación activa de todo o alumnado				

5. Contar co apoio e a implicación das familias no traballo do alumnado				
6. Manter un contacto periódico coa familia por parte do profesorado				
7. Atender axeitadamente á diversidade do alumnado				
8. Utilizar distintos instrumentos de avaliación				
9. Valorar realmente a observación do traballo na aula				
10. Valorar axeitadamente o traballo participativo do alumnado				
1 Indica logro mínimo ou inexistente; 2, logro baixo; 3, logro importante; e 4, o logro total desexado				

A programación didáctica será revisada cada trimestre durante as reunións periódicas que leva acabo o departamento. Durante as mesmas vemos si se cumpriron os contidos programados, valoramos a necesidade de amplialos ou reducilos e como facelo si o consideramos necesario, etc. Así como todos aqueles apartados susceptibles de seren valorados.

Indicadores do grao de desenvolvemento da programación e da necesidade de realizar modificacións

Grao de desenvolvemento da programación e da necesidade de realizar modificacións	1	2	3	4
1. Respetar a secuenciación e temporalización previstas das unidades didácticas				
2.- Respetar o grao mínimo de consecución fixado para cada estándar				
3. Seguir una estratexia metodolóxica común en todo o departamento				
4. Utilizar todos os materiais didácticos previstos				
5. Respetar o plan de avaliación inicial				
6. Respetar as pautas xerais establecidas para o proceso de avaliación continua				
7. Respetar os criterios establecidos para as recuperacións				
8. Respetar os criterios establecidos para a avaliación final				
9. Respetar os criterios establecidos para a avaliación extraordinaria				
10. Respetar os criterios establecidos para a avaliación das materias pendentes				
11. Establecer medidas de atención a diversidade cando sexan necesarias				
12. Informar ao titor/ra das dificultades na aprendizaxe do alumnado				
13. Realizar as actividades complementarias previstas				
14. Informar as familias sobre os criterios de avaliación, estándares e instrumentos				
15. Informar as familias sobre os criterios de promoción (AULA VIRTUAL)				
16. Integrar as TIC no desenvolvemento da materia				
17. Realizar un seguimento continuado do desenvolvemento da programación				
1 Indica logro mínimo ou inexistente; 2, logro baixo; 3, logro importante; e 4, o logro total desexado				

Sínálense actividades de reforzo en cada Unidade Didáctica aos alumnos necesiten recuperar. Unha vez realizadas, valoraremos as aprendizaxes cos mesmos instrumentos da avaliación sumativa. Ademais, se pauta a realización de traballos monográficos e/ou probas escritas para conceptos.

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Cualificación nas Unidades Didácticas:

Os criterios especificados máis abaixo, serán aplicados na maioría das Unidades Didácticas, exceptuando a de Expresión Corporal, na que se incrementará o apartado Actitudinal ata o 50% en detrimento do Conceptual que diminúe a o 10%, quedando o Procedemental nun 40%.

Para superar a Unidade Didáctica será necesario puntuar por enriba do 40% en conceptos e 50% no resto en actitude e procedementos.

Aprendizaxe Contidos	Conceptuais	Actitudinais	Procedimentais
Consideración en Cualificación	20 %	40 %	40 %

Os instrumentos dos que dispoñemos para valorar estes contidos son:

- **Contidos conceptuais:** Realización de traballos monográficos e exames propostos en cada avaliación que estarán relacionados cos aspectos teóricos, probas de cuestionarios, etc.
- **Contidos procedimentais:** Por medio de probas de execución e escalas de puntuación; a valoración farase individualmente, mediante test específicos de destrezas motrices, creacións coreográficas e expresivas. A valoración do acondicionamento Físico farase mediante a aplicación de varias probas que midan as calidades físicas traballadas nese momento.
- **Contidos actitudinais:** Ao ser a Educación Física unha área eminentemente práctica valoraremos: a participación nas tarefas, o material deportivo axeitado, o esforzo persoal, interese por la materia, participación activa nas propostas, a colaboración e respecto cos compañeiros, respecto polo material e respecto polas regras das actividades. Esta valoración farémola mediante observación subxectiva e directa, así como a través dos rexistros diarios no caderno do profesor.

Queremos destacar debido a particularidade dos contidos que na materia se traballan son prácticos, o alumnado debe asistir ás clases co material deportivo adecuado.

O alumnado terá que entregar os traballos que se lle solicite en tempo e forma indicados. Así coma manter unha actitude positiva en canto a hixiene persoal e asearse ao finalizar cada sesión e levar roupa limpa para cambiar ao rematar a sesión.

Colaborará na recollida do material utilizado e no seu coidado e mantemento. Amosará en todo momento un afán de superación persoal, interese, atención e respecto tanto ao profesorado coma ós seus compañeiros.

Aquel alumnado que por motivos de saúde non poida realizar actividade física cando se trate de minusvalías físicas transitorias ou afectados por deficiencias físicas crónicas, debidas a lesións ou por motivos de saúde, deberanse aplicar as exencións dos exercicios

físicos que resulten contraindicados por prescripción médica. De ningunha maneira se prevé a exención total da materia; a exención aplicarase, exclusivamente, ás clases prácticas, sendo obrigatoria a súa asistencia a clase e elaborar unha ficha diaria das sesións dos contidos que se traballaron e que ao finalizar a clase deberá entregar ao profesor/a.

Os alumnos exentos da parte práctica de Educación Física tamén terán que realizar diarios das sesións e/ou traballos sobre a unidade didáctica que se está traballando á marxe dos que realicen os seus compañeiros non exentos para seren avaliados positivamente. Tamén farán as probas teóricas correspondentes a cada trimestre tendo que conseguir os mínimos expostos na programación.

Aos alumnos que non poidan realizar as tarefas prácticas de forma permanente elaboraráselles unha Adaptación do Currículo (ACI).

As porcentaxes anteriores aplicaranse sempre tendo en conta que os alumnos necesitan obter 5 puntos para superar a materia.

Co fin de ofrecer unha información o máis obxectiva posible ao alumnado, distribuiremos diferentes porcentaxes ou peso da cualificación a cada un dos criterios e indicadores a través de rúbricas de avaliación, que expresen o resultado final da avaliación por trimestre e por ano. Utilizaremos distintas rúbricas de avaliación en cada unha das UD's. Cada unha delas terá un peso na avaliación de cada unidade. Utilizaremos 4 tipos de rúbricas:

1. RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES E PRÁCTICOS: relacionados coa actividade física e deportiva.
2. RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN E ESFORZO: ten que ver coa actitude cara a materia. Será común a todas as UD's.
3. RÚBRICA CONCEPTUAL: para aspectos máis teóricos onde se valorará tamén o uso das TIC, entrega de fichas e traballos, traballo na aula cos apuntes, etc.
4. RÚBRICA HIXIÉNICA: relacionada coa hixiene persoal e a utilización de roupa deportiva adecuada para a práctica físico deportiva.

Cualificación Trimestral:

Deducida das cualificacións obtidas nas Unidades Didácticas desenvolvidas ao longo dese período académico.

Redondeo de cualificacións:

Ante a imposibilidade de asignar cualificacións con decimais, o departamento establece, de común acordo, conceder ao alumno a cualificación numérica inmediatamente superior cando se obteñan 5 ou máis décimas (exemplo: 5,4 = 5 / 5,5 = 6).

Avaliación final do curso

Haberá unha avaliación final a finais de xuño, en que se fará efectiva a cualificación definitiva da materia e se realizará a valoración das competencias clave do alumnado.

O profesor realizará un informe individualizado do alumnado que teña a materia -ou parte dela- sen superar, co fin de establecer as actividades de recuperación que lle permitan acadar as aprendizaxes necesarias para continuar o seu proceso de formación. Neste informe aparecerán reflectidos os seguintes elementos:

- A identificación do alumno/a.
- As cualificacións acadadas en cada unha das avaliacións parciais.

- As partes da materia sen superar (bloques de contidos, temas, estándares...)
- As actividades de recuperación propostas, coa debida temporalización.

Para comprobar a adquisición dos coñecementos imprescindibles que o alumno/a precisa para continuar o seu proceso de formación, será avaliado/a tendo en conta os resultados obtidos nas actividades de recuperación propostas no seu plan individualizado.

- Todo/a alumno/a cunha avaliación non superada, deberá realizar actividades de reforzo dos contidos non superados (traballo monográfico ou proba de execución).
- Todo/a alumno/a con dúas avaliacións non superadas e cunha actitude favorable necesitará realizar actividades de reforzo ou superar a avaliación final para aprobar a materia do curso.

Plan reforzo para alumnado da ESO que pase de curso con educación física sen superar

O alumnado que teña a materia pendente do curso/s anterior/es, deberán seguir un programa de actividades individualizadas de Acondicionamento Físico e Mellora de Habilidades específicas de deportes individuais e de adversario (agás "contidos progresivos"). Tamén terán que entregar traballos monográficos sobre as unidades didácticas da materia pendente; terán que pasar probas de control, nas que se informará ao titor de referencia e á familia dos alumnos.

Debido á complexidade e á característica eminentemente práctica e participativa desta materia e sendo de carácter obrigatorio en todos os cursos, as medidas para axudar a este alumnado terán en conta os seguintes aspectos:

- Revisar a súa actitude, traballo e esforzo.
- Preguntas, dúbidas ou dificultades con maior frecuencia.
- Plantexar en caso necesario maior número de alternativas a xogos ou actividades que lle permitan conseguir de igual maneira o desenvolvemento das competencias programadas.
- En cada sesión de avaliación farase o seguimento e realizaranse axustes se fose necesario.
- Para superar a materia deberá obter avaliación positiva no plan de reforzo, o que será tido en conta para efectos de promoción e/ou titulación.
- O Plan de reforzo establécese cunha duración de todo o curso.

AVALIACIÓN DO PROCESO DE ENSINO

AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA: MEMORIA FINAL

Unha vez levada a cabo a Programación Didáctica, os membros do departamento valorarán a súa posta en práctica. Para iso utilizarán un instrumento no que se recollen criterios como: Adecuación (ao alumno e contexto), Validez (ao currículo), Viabilidade (consecución) e Utilidade (coherencia). Finalmente, redactarase unha MEMORIA FINAL que reflicta as conclusións obtidas e que serán consideradas para realizar a proposta de mellora da Programación Didáctica do curso seguinte.

É moi importante sinalar que nos criterios de avaliación na educación física, deixar constancia da importancia da asistencia a clase non só presencial sino que tamén de forma activa e co material axeitado para a práctica deportiva; de tal maneira que unha ausencia inxustificada ou sen o material deportivo adecuado superior ó 20 % do número de sesións de duración dunha avaliación implicará automaticamente non ter superada a materia nesa avaliación.

BLOQUES DE CONTENIDOS

2º E. S. O.

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

1. Coñecer os fundamentos teóricos do quentamento xeral.
2. Coñecer as pautas esenciais dun quentamento xeral correctamente realizado.
3. Entender o valor e a necesidade de planificación do quentamento.
4. Coñecer os fundamentos teóricos do quentamento específico.
5. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.
6. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.
7. 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.
8. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

1. Recoñecer o valor expresivo do corpo en conxunto e en particular cada segmento corporal.
2. Elaborar pequenas coreografías en parellas ou en grupos de Acrosport
3. Realizar danzas e bailes.
4. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando

técnicas de expresión corporal e outros recursos.

BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.
2. Saber que son os estiramientos, a súa función e importancia no adestramento.
3. Coñecer os tipos de resistencia, os seus obxectivos e os seus beneficios.
4. Coñecer e aplicar técnicas básicas de verificación da postura correcta.
5. Coñecer as pautas xerais de adestramento persoal da resistencia aeróbica.
6. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Coñecer e aplicar técnicas básicas de verificación da postura correcta.
2. Coñecer as pautas xerais de adestramento persoal da resistencia aeróbica.
3. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.

4º E. S. O.

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.
2. Valorar o quentamento como prevención de lesións.
3. Coñecer os efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade, de velocidade e de forza sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
4. Elaborar e poñer en práctica un plan de traballo para cada unha das calidades físicas.
5. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.
6. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.
7. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.
8. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.
2. Aprender e realizar elementos da danza tradicional galega como acción expresiva.

BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.
2. Recoñecer e valora os hábitos e as prácticas que prexudican a saúde como fumar, beber, sedentarismo, etc.) teñen sobre o organismo.
3. Coñecer os alimentos beneficiosos e prexudiciais para a saúde e a necesidade de hidratación.
4. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-

deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Practicar e coñecer o regulamento de deportes alternativos e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica.
2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.
3. Coñecer e practicar xogos e de deportes tradicionais de Galicia e o seu regulamento.
4. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.
5. Practicar e coñecer o regulamento do deporte de orientación e o manexo dos instrumentos e dos recursos necesarios para a súa práctica
6. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.

METODOLOXÍA

1. Principios pedagóxicos xerais

A educación enténdese como un proceso construtivo no que a actitude que manteñen profesor e alumno permite a aprendizaxe significativa.

O alumno convértese en motor do seu propio proceso de aprendizaxe ó modificar o mesmo os seus esquemas de coñecemento. Xunto a el, o profesor exerce o papel de guía ó poñer en contacto os coñecementos e as experiencias previas do alumno cos novos coñecementos.

O profesor axusta a axuda pedagóxica ás diferentes necesidades do alumnado e facilita recursos e estratexias variadas que permitan dar resposta as diversas motivacións, intereses e capacidades dos alumnos.

Esta concepción permite ademais garanti-la funcionalidade do aprendizaxe, é dicir, asegurar que o alumno poderá utiliza-lo aprendido en circunstancias reais, ben levándoo á práctica, ben utilizándoo como instrumento para lograr novas aprendizaxes.

Así mesmo, fórmulase a interrelación entre distintos contidos da área e entre contidos de distintas áreas e materias (interdisciplinariedade).

2. Principios metodolóxicos da materia

Como sinala o currículo oficial de Educación Física, a sociedade actual é consciente da necesidade de incorporar á cultura e á educación aqueles coñecementos, destrezas e capacidades que, relacionados co corpo e a súa actividade motriz, contribúen ó desenvolvemento persoal e a unha mellor calidade de vida.

Por este motivo, o obxectivo fundamental do ensino é lograr que os alumnos coñezan os distintos tipos e formas de realización de actividades e exercicios físicos e que os incorporen dentro dos seus hábitos normais na súa vida adulta.

O deseño de actividades constitúe un dos factores de maior relevancia na actuación do profesorado no proceso de ensino - aprendizaxe. É necesario para facilitar o proceso deseñarmos actividades que poidan cumprir unha función de diagnóstico, de reforzo ou ampliación, de resumo, de avaliación e de desenvolvemento e aprendizaxe. As devanditas actividades deben cumprir-los seguintes criterios básicos:

- Propiciar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permita a transferencia a outras situacións posteriores. Para iso debemos secuenciar as actividades de forma coherente buscando a funcionalidade .
- Atender a diversidade seleccionando actividades con diferente grao de complexidade, de tal maneira que poidan ser realizadas partindo de distintos niveis.
- Presentar unha coherencia interna capaz de ser apreciada polo alumno.
- Impulsar as relacións entre iguais fomentando a cooperación coa organización de tarefas estimulantes en grupo, distribuindo as responsabilidades individuais e evitando calquera tipo de discriminación.

- Fomentar a autonomía, a iniciativa persoal, a creatividade, a responsabilidade, a actitude crítica e a competencia de aprender a aprender a través da planificación de programas de actividade física partindo dun estado inicial valorado e tendo en conta os condicionantes do contorno.
- Favorecer o desenvolvemento persoal e social a través da actividade física e do deporte buscando actividades significativas e satisfactorias para as persoas.
- Fomentar a adquisición de sensibilidade e respecto polo medio natural mantendo unha actitude responsable cara á súa protección a través da realización de actividades no medio natural.
- Promover a utilización das novas tecnoloxías para informarse, comunicarse e avanzar nos coñecementos propios das ciencias da actividade física e do deporte.
- Promover a aprendizaxe desde un punto de vista construtivista, activo, levado a cabo polos propios alumnos e alumnas como principais protagonistas e co persoal do cente como guía.

En resumo, tratamos de que o alumnado desenvolva aquelas competencias básicas que lle permitan constituírse en persoas autónomas, capaces de aprender por si mesmas, contribuíndo á súa capacidade de tomar decisións responsables sobre cuestións relacionadas coa actividade física e a saúde e a xestión activa do tempo libre.

A metodoloxía que utilizaremos será aquela que en cada caso consideremos máis oportuna e axeitada para o desenvolvemento de cada sesión, para iso servíronos dos medios que nos ofrece a metodoloxía moderna aplicada á Educación Física e seguindo as directrices que marca Muska Mosston na súa obra. En titulares, os distintos sistemas metodolóxicos que propón, e por orde dunha maior intervención por parte do profesor a unha intervención mínima son:

- Mando directo.
- Ensino recíproco.
- Asignación de tarefas.
- Ensino programado.
- Descubrimento guiado.
- Resolución de problemas.

O éxito na consecución de obxectivos a través dunha metodoloxía ou outra vai xerarse en función da capacidade do profesor de aplica-la máis idónea á actividade proposta e ó momento da súa realización, sendo necesario variar de sistema segundo a sesión que se propoña.

A adquisición de procedementos debe supoñer a posibilidade de aprender conceptos ligados aos mesmos nun marco teórico, de modo que sirvan ó alumno para a reflexión sobre a propia conduta motriz e o desenvolvemento das capacidades.

ATENCIÓN AO ALUMNADO CON NECESIDADE ESPECÍFICA DE APOIO EDUCATIVO.

O sistema educativo actual baséase nos principios da calidade da educación para todo o alumnado, en condicións de equidade e con garantía de igualdade de oportunidades e, nos de normalización e inclusión, que establecen que todos os alumnos, teñan a dificultade ou necesidade que sexa, serán atendidos a través de medidas o máis ordinarias posibles. Polo que se adecuará a educación á diversidade de aptitudes, intereses e expectativas.

Para atender a tanta diversidade temos unha concepción do ensino onde a educación é un instrumento de promoción e desenvolvemento e non de clasificación. Así se formula a necesidade de realizar adaptacións en maior ou menor medida, en función das peculiaridades de cada alumno.

As medidas de atención á diversidade que adoptaremos na nosa aula serán:

a) **ADAPTACIÓN NON SIGNIFICATIVAS: Reforzo educativo.** Medida de carácter ordinario que implica a modificación dos elementos non prescritivos do currículo. Medidas a adoptar:

Respecto á Opcionalidade e Organización dos contidos: declinándose polo tratamento máis profundo duns contidos en detrimento doutros en función das características, preferencias e necesidades dos/as alumnos/as.

Respecto á metodoloxía: algunhas das estratexias seguidas poden ser: adecuar a linguaxe ao nivel de comprensión dos/as alumnos/as. Recorrer a estratexias pedagóxicas variadas: Apoio verbal, visual, manual; División do movemento en secuencias; Tempo adecuado entre explicación e execución. Simplificar as percepcións: de traxectorias, velocidades, dimensións, texturas, alturas, distancias, posturas corporais e a súa orientación e reducir os temores. Simplificación das execucións: Andar en lugar de correr; Modificar a posición dos/as xogadores/as; Reducir a distancia e desprazamentos para lanzar ou recibir.

Respecto ás actividades de ensino - aprendizaxe: Motivar ao alumno/a cara ao tipo concreto de actividades. Buscar actividades alternativas: con diferentes graos de dificultade e niveis de execución; con regras adaptadas; con roles diferentes; actividades de libre elección. Variar as execucións: modificando os materiais, os obxectivos, os espazos, os participantes e as súas relacións, as regras, os tempos e modos de intervención.

Respecto aos materiais didácticos: Variar o medio de aprendizaxe: Variación dos enxeños, grupos e espazos; Utilización de material que permita a creatividade; Eliminar as fontes de distracción.

Respecto aos agrupamentos: agrupamentos flexibles: grupos de nivel ou por parellas para tarefas centradas no mecanismo de execución; grupos variados para actividades máis creativas e actividades en grande grupo para execucións individuais.

Respecto á avaliación: procurarase que sexa o máis personalizada posible, adaptada en todo caso ás características e necesidades do alumno/a.

b) **ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS:** Adaptación curricular. Medida extraordinaria que implica a modificación dos elementos prescritivos do currículo, partindo do nivel de competencia curricular do alumno/a, e tenderá a que este alcance os obxectivos xerais de etapa e as competencias básicas.

- **Alumnos hiperactivos:** esixirle tempos de atención curtos, que realice pouco traballo moi frecuentemente en lugar de moito dunha vez, centrar a recuperación naqueles aspectos específicos alterados e que comprobe que mellora.
- **Alumnos con escoliose (en control):** En función dos graos de lesión, propoñerlle actividades simétricas e actividades de reforzo (concienciación, flexibilidade e fortalecemento).
- **Alumnos asmáticos (leve):** evitarlle grandes contrastes de intensidades no esforzo, dotalo de autonomía no autocontrol.

MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Para desenvolver as clases de E. F., dispoñemos no centro, ademais da aula de clase onde se imparte o resto de materias curriculares, unha aula específica de Educación Física, que consta dun pequeno pavillón deportivo con vestiarios, e a posibilidade de uso dunha pista polideportiva exterior, que utilizan os alumnos como zona de recreo nas horas libres de clase.

Como xa anteriormente se comentou, atópase situado preto do centro un pavillón polideportivo municipal e unha piscina climatizada cuberta, o cal nos ceden xenerosamente as autoridades do concello; desta maneira permítenos uns medios moito máis axeitados para impartir as clases e por tanto que repercuta na calidade de ensino dos alumnos da comarca da Estrada.

Ademais de ditas edificacións, aproveitarase o estupendo contorno natural que rodea as instalacións do centro, como son carballeira, xardíns, camiños e demais elementos naturais próximos ó centro que faciliten a práctica de actividade física. Realmente nos atopamos cunha zona moi acolledora e apropiada para a docencia, en contacto coa natureza e en condicións propicias para o goce, e por outro lado saudables, que por desgraza en poucas localidades poden apreciar na ubicación dos seus centros de ensino.

Como apoio para as clases teóricas aproveitaremos as aulas de clase e todos os recursos TIC (as tecnoloxías da información e comunicación) de que dispón o centro buscando que o alumnado poida beneficiarse dos contidos virtuais relacionados coa educación física.

MATERIAL DIDÁCTICO

- *Do ximnasio*: 8 espaleiras dobres, 8 bancos suecos, 15 colchonetas individuais, 2 colchonetas de saltos, 2 plinto, 2 poldro, 2 minitramp, 2 trampolín tipo reuter.
- *Balóns*: baloncesto, voleibol, fútbol, medicinais, de plástico de distintos tamaños, ximnasia rítmica e unha bomba.
- *Ximnasia*: aros, mazas, combas.
- *Atletismo*: pesos de lanzamento, valos, saltómetro, testemuñas.
- *Bádminton*: raquetas, volantes e redes.
- *Alternativo*: indiacas, zancos, pelotas de gomaespuma pequenas e de rugby, discos voadores.
- *Varios*: cintas de medición, corda grosa de cinco metros, conos, limitadores de espazo, reprodutores de cintas e CD de música. Material TIC. DVD de diferentes deportes, unha televisión.
- *Nas pistas polideportivas exteriores*: 4 porterías de balonmán, 2 canastras de baloncesto, 2 postes e 1 rede de voleibol.

INSTALACIÓNS

As instalacións propias coas que conta o departamento de Educación Física son as seguintes:

- Ximnasio, atópase nun edificio aparte do centro ao que se accede por un patio cuberto: no que hai pintado un campo de baloncesto con dúas canastras, un campo de voleibol e tres pistas de bádminton. A todo o longo duna parede lateral está cuberto de espaleiras.
- Vestiarios feminino e masculino, constan de dúas partes: zona de ducha colectiva e dúas duchas individuais, e unha zona para cambiarse con 3 bancos, 2 lavabos e un espello e cun inodoro individual. Noutra dependencia hai un vestiario adaptado para discapacitados con WC, ducha individual e lavabo, equipado con barras para agarrarse, e padiola . Ademais están colocados, e en perfecto estado, o accesorios propios dos sanitarios e bancos para cambiarse e percheiros para a roupa.
- Almacén para o material, sinalar que este almacén serve para material pequeno, pero carece dun de maiores dimensións para poder gardar material de tamaño grande, polo que temos que deixalo no propio pavillón, cos inconvenientes que ocasiona en canto a espazo e molestias.
- No piso superior está o despacho do departamento con inodoro, lavabo, espello e ducha individual, material mobiliario de oficina, un ordenador con conexión a rede de internet, unha ventá grande desde onde se ve a pista do pavillón. Tamén existe unha aula para impartir clases teóricas.
- Pista polideportiva exterior descuberta na que un campo de balonmán.
- Pista exterior descuberta cun campo de baloncesto.
- Pista exterior descuberta cun campo de fútbol-sala pequeno.

Ademais das instalacións propias do centro, utilizamos tamén instalacións do concello, como son un pavillón polideportivo cuberto, a piscina cuberta e a carballeira, todas elas contiguas ao centro.

CONTIDOS TRANSVERSAIS

Temos que ter en conta que estes contidos intégranse en todas as materias, xunto coas Competencias clave, a Cultura galega, a Relación interdisciplinar e a Referencia á vida e contorna cotiáns.

O artigo 2 de LOE establece os fins do sistema dicindo que un deles é o do apartado e) que trata a formación para a paz, o respecto aos dereitos humanos, a vida en común, a cohesión social, a cooperación e solidariedade entre pobos así como a adquisición de valores que propicien o respecto cara aos seres vivos e o medio ambiente, en particular ao valor dos espazos forestais e o desenvolvemento sustentable. O artigo 3 da Orde do 10 de agosto de 2007 establece os Principios para o desenvolvemento dos contidos, xa que o aspecto formativo dos ensinamentos para comprender o mundo fai que os contidos das materias non sirvan só instruír, senón tamén para educar.

Os contidos curriculares transversais da educación e que deben tratarse desde todas as áreas e en toda a etapa, poden desenvolverse desde a área de Educación Física son os seguintes:

Cultura Galega:

Os contidos propios da Cultura Galega que se poden e deben tratar na área de educación Física están encadrados dentro de dous aspectos fundamentais: os xogos e deportes populares e as danzas tradicionais.

En canto aos deportes e xogos propios de Galicia, a Consellería sinala como un dos obxectivos da área o “coñecer, valorar e practicar os xogos e deportes habituais da súa contorna”.

A proposta dinámica consiste en mostrar ao alumnado a importancia de conservar estes xogos e deportes propios da nosa Comunidade, inducéndolles a reflexionar sobre estas prácticas que serán habituais nos seus momentos de recreo.

Os contidos diríxense a entender, valorar e utilizar as posibilidades expresivas e comunicativas do corpo como enriquecemento vivencial. Estes contidos se traballarán en 1º e 2º da ESO.

Educación para a democracia ou Educación para a cidadanía e os dereitos humanos:

Desde a área de Educación Física ofréceselle aos alumnos a posibilidade de establecer variadas relacións cos compañeiros e compañeiras, e cos profesores, potenciando así a función socializadora da Educación en xeral e da área de Educación Física en particular. Isto é posible polo feito do tipo de actividades que se propoñen como polo sentido e orientación que se lle dan ás mesmas. Estes contidos transversais se desenvolverán en todos os cursos da etapa.

Educación para a igualdade entre sexos:

Non separando sistematicamente aos alumno/as por sexos nas distintas actividades que se realizan; e si potenciando o enriquecemento que poden achegarse mutuamente. En todos

os cursos traballaremos de forma conxunta nas actividades propostas que os alumnos e alumnas participen de xeito igual e conxuntamente.

Educación para o consumo:

É evidente o feito de que vivimos nunha sociedade que aínda debe aprender moito sobre o consumo responsable e crítico daqueles aspectos socioeconómicos do fenómeno deportivo. Realizarase a análise e reflexión destes aspectos en distintos ámbitos da actividade física: como por exemplo os Xogos Olímpicos, os deportes que moven masas e grandes cantidades de diñeiro, o tratamento dos medios de comunicación aos distintos eventos deportivos, o consumo de sustancias estimulantes, etc.

Educación para a saúde:

A Educación Física ten como un dos seus principais obxectivos o educar na saúde, xa que é a práctica adecuada da actividade física un factor importante para a súa conservación (tanto desde o punto de vista físico como psicolóxico). Para conseguir isto, a Educación Física é a área máis avantaxada dentro dos currículos educativos, xa que desde a mesma pódense favorecer a asimilación de toda unha serie de conceptos (coñecemento do corpo, o seu funcionamento, as respostas do mesmo ao exercicio físico, a correcta realización dos distintos exercicios para conseguir obxectivos concretos e non provocar lesións, etc...), a experimentación e vivencia a partir de procedementos de práctica real e significativa que axuda á adopción de actitudes positivas, de hábitos hixiénicos (rexeitando todo hábito tóxico) e de saúde permanezan durante toda a vida. Este aspecto da Saúde pode ser vivida desde todos os bloques de contidos da área de Educación Física e por suposto en todos os cursos e non exclusivamente na nosa materia senón en interdisciplinabilidade con outras áreas como as Ciencias da Natureza.

Educación para o uso adecuado das novas tecnoloxías:

Os alumnos desde 1º a 4º de ESO presentarán traballos realizados con procesadores de textos, buscando información a través Internet ou ter a posibilidade de utilizar medios audiovisuais que proporcionas as TIC para a gravación de actividades propostas e o seu procesamento e tratamento posterior

A defensa do medio ambiente:

Empezando pola contorna máis inmediata como a limpeza do centro, do barrio, da cidade, etc. E programando actividades realizadas na contorna próxima ao instituto, no medio natural de A Estrada e bisbarra. Como é comprensible este elemento transversal queremos promover en toda a etapa educativa.

Educación para Educación viaria:

Coñecer e respectar as normas de circulación de persoas e vehículos nas cidades e vilas é un obxecto de estudo clave para a educación en valores, onde a linguaxe de imaxes xoga un importante papel. A educación viaria se desenvolverá en 1º ESO.

PROXECTO LECTOR

Medidas para estimular o interese e o hábito da lectura e a capacidade de expresarse correctamente.

Obxectivos: Dentro da materia de E .Física e como forma de estimular o hábito pola lectura sería aconsellable que os alumnos coñezan as revistas, publicacións e libros relacionados co deporte e a actividade física, algunhas das cales pódense atopar na biblioteca.

Actividades: Localizar as publicacións, revistas, prensa deportiva que chegan ao Centro. Ler artigos relacionados coa actividade física e práctica deportiva (deportes en xeral, deporte e saúde nutrición e actividade física, etc.).

Con respecto á necesidade de formación de lectores competentes e a creación e consolidación do hábito de lectura, o noso departamento pretende participar desta tarefa común na medida das nosas posibilidades, tendo en conta a amplitude do noso programa e o tempo que dispoñemos para levar a cabo a nosa labor docente.

Contribuiremos con actividades de prácticas de comprensión e fomento da lectura propoñendo traballos para desenvolver nas sesións que adiquemos á parte teórica da materia e lendo ao comezo de cada sesión, as introducións e indicacións propias das unidades didácticas que imos levar a cabo. Ademais levaremos ós alumnos á biblioteca ó principio de cada unidade temática para que recollan información sobre o tema que traballemos e poidan por si mesmos buscar de maneira autónoma a información necesaria. Os alumnos deberán ler un libro dos que teñen na biblioteca para Educación Física.

PLAN DE MANEXO E ACCESIBILIDADE A NOVAS TECNOLOXÍAS

A Adaptación das Novas Tecnoloxías ao Área de Educación Física:

A educación física, aínda sendo unha materia cun marcado carácter procedemental, pode beneficiarse dos recursos que as novas tecnoloxías ofrecen para a aprendizaxe dos contidos propios da área. Chegado o momento de abordar os contidos conceptuais, existen medios adecuados para adaptar o ensino aos novos sistemas de comunicación baseados nos sistemas informáticos:

Utilizaremos a AULA VIRTUAL do IES nº 1 como plataforma dixital de contacto co alumnado, utilizando as diversas ferramentas telemáticas para facilitar unha comunicación máis flexible e acceder aos contidos da materia, e a posibilidade de crear espazos colaborativos.

E-DIXGAL

A Consellería de Educación da Comunidade Autónoma de Galicia enmarcado nun novo proxecto que ten como fin xeneralizar o uso das novas tecnoloxías na aula, dispomos hoxe en día dos recursos do Proxecto E-Dixgal dentro da plataforma Abalar. Así no curso 21-22 o IES nº1 A Estrada incorporase á plataforma de entorno virtual E-DIXGAL, de forma progresiva comezado polo alumnado de 1º e cada ano vaise incorporando un curso novo. proporcionando ao alumnado e aos docentes as ferramentas tecnolóxicas para que o ensino se axuste á realidade social na que viven as actuais xeracións. Abalar é unha iniciativa que ofrece contidos educativos exclusivamente dixitais.

Desde o CNICE, dependente do Ministerio de Educación e Ciencia, ofrécense diversos materiais curriculares para Educación Física pertinentes para desenvolver os contidos da área utilizando un soporte informático. Edusport, a páxina destinada á nosa área, propón o desenvolvemento pedagóxico para Educación Física dos contidos básicos formulados polo Ministerio de Educación para o Ensino Secundario Obrigatorio e o Bacharelato. Así mesmo, están dispoñibles diferentes materiais didácticos de Educación Física premiados no concurso nacional do CNICE, adecuados para que o alumnado aprenda on-line, como: "Unha vida saudable", para primeiro ciclo de ESO e Mapas da actividade física, para ESO e Bacharelato.

Programas educativos específicos e de libre distribución, como o "programa Clic" de Francesc Busquets, ofrecen un amplo abanico de posibilidades para impartir, de forma interactiva e con posibilidades de auto avaliación por parte do alumnado, unha gran variedade de contidos, entre os que poderíamos citar, a modo de exemplo, aplicacións para o ensino de: os xogos olímpicos, iniciación ao baloncesto, atletismo, nutrición, Intercrosse...

Nas clases de E F faremos usos das TICs coas seguintes aplicacións:

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

Utilización de presentacións para a explicación de contidos conceptuais, apoiados en aplicacións realizadas en diferentes contornas de autor, como as ofrecidas en formatos de

presentacións; por distintos profesionais da Educación Física; Santiago Querol na súa páxina persoal, ou Antonio Ruiz, dentro do portal educativo "Contraclave", ofrecen materiais didácticos multimedia de uso libre.

Creación dun "BLOG" por parte do profesor para facilitar as súas posibilidades de comunicación e interacción cos seus alumnos.

Uso de cámara para gravar.

- Gravación de execucións de movemento a nivel individual ou colectivo para avaliar a acción motriz do alumnado e corrixir os posibles erros.
- Rexistrar actuacións, coreografías ou movementos en grupo para poder avaliar a sincronización de movementos, a adaptación dos movementos aos elementos musicais.
- Avaliar a actuación docente do profesor/a.
- Contribuír á autoavaliación do alumnado.

Utilización de P. D. I. (pizarra dixital interactiva), como recurso para mellorar as explicacións teóricas e prácticas.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Entendemos por actividades extraescolares aquelas que se realizan fóra do horario curricular, son de carácter opcional, voluntario e para tódolos alumnos matriculados oficialmente no centro.

- Participar nas actividades polideportiva de “Deporte na escola” e “Deporte en idade escolar” que organiza a Dirección Xeral de Deportes en coordinación coa Consellería de Educación.
- Competicións deportivas internas: de fútbol, baloncesto e bádminton.
- Curso de esquí alpino, como xa se veu celebrando en anos anteriores, cunha semana de duración nunha estación de esquí. Actividade de grande interese pola convivencia na alta montaña e nun medio distinto.
- Actividades de saída de rotas de sendeirismo en interdisciplinariedade con outros departamentos (como o de ciencias e plástica).
- Outras actividades que xurdan ó longo do curso.

A Estrada, a 9 de marzo de 2.023

O xefe de departamento,

A profesora,

Fdo. Javier Sanmartín Enríquez

Fdo. M^ª Hortensia Rodríguez Vicente