

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO E.F.

INFORMACIÓN BÁSICA

IES RAMÓN CAAMAÑO

CURSO 2017-2018

OBXECTIVOS XERAIS EDUCACIÓN FÍSICA

- Coñecer e valorar os efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións que a práctica regular da actividade física ten para a saúde individual e colectiva.
- Practicar de forma habitual e sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- Valorar o estado das súas capacidades físicas e habilidades específicas e planificar actividades que lle permitan satisfacer as súas necesidades.
- Realizar e coñecer tarefas dirixidas á mellora da condición física e ás condicións de saúde e calidade de vida, facendo un tratamento discriminado de cada capacidade.
- Incrementar as súas posibilidades de rendemento motor mediante o acondicionamento e mellora das capacidades físicas e o perfeccionamento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal.
- Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situación de xogo.
- Participar, con independencia do nivel de habilidades alcanzado, en xogos e deportes colaborando coa organización de campionatos, valorando os aspectos de relacións que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.
- Diseñar e realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación e mellora.
- Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel de autonomía aceptable na súa execución.
- Coñecer e utilizar técnicas básicas de relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e/ou na práctica físico-deportiva.
- Valorar, diseñar e practicar as habilidades expresivas en actividades de expresión corporal, sistemas rítmicos, danzas e bailes como medio de comunicación e expresión creativa e de desinhibición.

OBXECTIVOS 1º ESO

- Valorar positivamente a práctica da actividade física como medio para desenvolver uns hábitos de vida saudable.
- Analizar o estado das súas capacidades físicas e habilidades motrices básicas, e valorar o seu desenvolvemento como un maior autocoñecemento.
- Coñecer e recoñecer as capacidades físicas fundamentais como elementos de saúde.
- Utilizar as habilidades deportivas básicas como un medio de desenvolvemento persoal e de relación social.
- Participar en actividades cooperativas de exploración e/ou aventura no medio natural, valorando a súa correcta utilización, atendendo ás normas de seguridade intrínsecas e respectando o contorno.
- Comportarse de xeito tolerante cos compañeiros e compañeiras que non teñen o mesmo nivel de destreza ou a mesma capacidade física nas actividades físicas e deportivas.
- Utilizar as habilidades básicas individuais dos deportes con implemento, perfeccionando progresivamente as funcións de axuste do movemento.
- Coñecer os xogos e deportes autóctonos, contribuindo a identificar a actividade física desenvolvida coa zona de procedencia do alumno, a autoafirmación cultural e persoal e axudar a perpetuar estas manifestacións culturais.
- Achegarse ás técnicas básicas de coñecemento do contorno natural a través de xogos de orientación.
- Utilizar as posibilidades do espazo, do tempo e da intensidade da acción para a comunicación, valorando o significado expresivo que ten o corpo para expresar os estados emotivos e ideas.

OBXECTIVOS 2º ESO

- Valorar positivamente a práctica da actividade física como medio para desenvolver uns hábitos de vida saudable.
- Analizar o estado das súas capacidades físicas e habilidades motrices, tanto básicas como específicas, e valorar o seu desenvolvemento como un maior autoconñecemento.
- Progresar no desenvolvemento das súas capacidades físicas valorándoas como base dunha mellor condición de saúde.
- Integrar e adaptar as habilidades motrices básicas ás habilidades específicas de distintas manifestacións físico-deportivas como un medio de desenvolvemento persoal e de relación social.
- Planificar e organizar actividades cooperativas de exploración e aventura no medio natural valorando a súa correcta utilización, atendendo ás normas de seguridade intrínsecas e respectando o contorno.
- Coñecer e poñer en práctica as técnicas básicas de primeiros auxilios como mecanismo de conservación da saúde e profilaxis na práctica deportiva.
- Comportarse con tolerancia cos compañeiros e compañeiras que non teñen o mesmo nivel de destreza ou a mesma capacidade física durante a participación nas actividades físicas e deportivas que se organicen.
- Perfeccionar as habilidades específicas realizando de forma reflexiva e cooperativa a táctica básica dos deportes colectivos realizados durante o ciclo desenvolvendo actitudes de cooperación.
- Utilizar as posibilidades do espacio, do tempo e da intensidade da acción, para a comunicación, valorando o significado expresivo que ten o corpo para expresar os estados emotivos e ideas.

OBXECTIVOS 3º ESO

- Valorar positivamente a práctica da actividade física como medio para desenvolver uns hábitos de vida saudable.
- Perfeccionar o desenvolvemento das súas capacidades físicas valorándoas como base dunha mellor condición de saúde.
- Integrar e adaptar as habilidades motrices básicas ás habilidades específicas de distintas manifestacións físico-deportivas como un medio de desenvolvemento persoal e de relación social.
- Descubrir a propia autonomía á hora de proxectar o emprego do seu tempo libre, sen necesidade de ser suxeitos pasivos ante propostas ás veces excesivamente mercantilistas.
- Comportarse con tolerancia cos compañeiros que non teñen o mesmo nivel de destreza ou a mesma capacidade física durante a participación nas actividades físicas e deportivas que se organicen.
- Perfeccionar as habilidades específicas poñendo en práctica de forma reflexiva e cooperativa a táctica básica dos deportes colectivos realizados durante o ciclo, desenvolvendo asemade actitudes de cooperación.
- Utilizar as habilidades específicas individuais dun deporte con implemento como transferencia da habilidade básica de manipulación e dominio de obxectos, perfeccionando as funcións de axuste do movemento.
- Coñecer e recoñecer os beneficios das técnicas de relaxación como mecanismo de coñecemento do propio corpo e optimización do rendemento físico.
- Coñecer e practicar bailes e danzas grupais como elemento artístico e cultural e utilizar os valores de cohesión e respecto que levan implícitos
- Manexar o compás e as técnicas de orientación natural para o desenvolvemento de actividades de itinerancia e supervivencia no medio natural

OBXECTIVOS 4º ESO

- Tomar conciencia do seu nivel de desenvolvemento físico-motriz para poder adaptar cada actividade física ás súas posibilidades.
- Valorar o estado das súas capacidades físicas e habilidades motrices como punto de partida para programar actividades que lle permitan satisfacer as súas propias necesidades.
- Desenvolver actitudes de autoesixencia e superación na busca dun maior rendemento motor.
- Valorar e utilizar a actividade física no tempo libre como un medio de diversión, de relación, de autosatisfacción e tamén de competición.
- Participar, independentemente do nivel individual, en actividades deportivas colectivas cunha actitude de respecto e cooperación.
- Valorar e utilizar a riqueza expresiva do corpo e do movemento como un medio de comunicación e desenvolvemento da forma física.
- Recoñecer coma valor cultural e social os deportes e xogos adaptados, afrontando con espírito crítico a función de integración social que desempeñan na sociedade.
- Respetar e coidar o medio natural incidindo en normas básicas que faciliten a súa conservación.
- Aplicar e adaptar as aprendizaxes deportivas ás posibilidades que ofrece o contorno natural.

CONTIDOS 1º ESO

I. CONTIDOS COMÚNS

- O quecemento e a súa funcionalidade.
- Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión
- Atención ao aseo persoal e o uso adecuado da indumentaria
- Respecto e aceptación das regras
- Estereotipos nas actividades deportivas e artísticas como fenómeno sociocultural
- Aceptación do propio nivel de execución e do das demais persoas.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de prácticas deportivas e recreativas.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde
- Prevención de riscos
- Protocolos básicos de primeiros auxilios
- Utilización responsable do material e o equipamento.
- Tecnoloxía da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde

II. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.
- Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

III. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde
- Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.
- Identificación da frecuencia cardíaca de traballo
- Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.
- Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a súa mellora
- Ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas na vida cotiá.

IV. XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais
- Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
- Execución de habilidades motrices técnico tácticas sinxelas vinculadas a deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos

CONTIDOS 2º ESO

I. CONTIDOS COMÚNS

- O quecemento xeral e específico e a súa funcionalidade.
- Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión
- Respecto e aceptación das regras
- Estereotipos nas actividades deportivas e artísticas como fenómeno sociocultural
- Aceptación do propio nivel de execución e do das demais persoas.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de prácticas deportivas e recreativas.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde
- Prevención de riscos nas actividades deportivas e artísticas
- Protocolos básicos de primeiros auxilios
- Utilización responsable do material e o equipamento.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde

II. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.
- Creatividade e improvisación individual en actividades artístico-expresivas
- Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

III. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas e coordinativas e a súa vinculación cos sistemas do organismo.
- Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.
- Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.
- Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.
- Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.
- Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a súa mellora individualizada.
- Ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas.
- Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

IV. XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais
- Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes contornos.

- Execución de habilidades motrices técnico tácticas vinculadas a deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos

CONTIDOS 3º ESO

I. CONTIDOS COMÚNS

- Control da intensidade de esforzo adaptado a cada fase da sesión.
- Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.
- Estereotipos nas actividades deportivas e artísticas como fenómeno sociocultural
- Aceptación do propio nivel de execución e do das demais persoas.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de prácticas deportivas e recreativas.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde
- Prevención de riscos, baseada na análise previa das características das actividades
- Protocolos básicos de primeiros auxilios
- Utilización responsable do material e o equipamento.
- Tecnoloxía da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde
- Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado

II. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.
- Creatividade e improvisación en actividades individuais e colectivas

- Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

III. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades deportivas e artísticas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo
- Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación
- Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva
- Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía
- Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física
- Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde
- Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.
- Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora da mesma, tendo en conta as súas características individuais
- Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas na vida cotiá.
- Técnicas básicas de respiración e relaxación
- Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

IV. XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Execución e avaliación de habilidades motrices combinadas vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais
- Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
- Execución de habilidades motrices técnico tácticas vinculadas a deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos

CONTIDOS 4º ESO

I. CONTIDOS COMÚNS

- Deseño e realización das fases de activación e recuperación en función das actividades que se vai a realizar.
- Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.
- Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e función.
- Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados a nivel de espectador e de participante.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns.
- Protocolos básicos de primeiros auxilios.
- Prevención sobre os riscos e as lesións na realización de actividades físico-deportivas.
- Utilización responsable do material e o equipamento.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.
- Técnicas de traballo en equipo e colaborativo.
- Xogo limpo como actitude social responsable.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, seleccionar e valorar información relacionada coa actividade física e a saúde.

II. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas con apoio musical o usen el, utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.

III. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Efectos negativos sobre a condición física e a saúde de determinados hábitos de vida e consumo.
- Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.
- Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.
- Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición para melloralas.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- 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.
- Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

IV. XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en conta os compañeiros, os adversarios e o contorno.
- Traballo das situación motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas tendo en conta aos participantes, o contorno e o regulamento.

- Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento e de posibles variacións locais.
- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.
- Realización de actividades deportivas e recreativas desenvolvidas no medio natural.

CRITERIOS XERAIS DE AVALIACIÓN

A avaliación representa o conxunto de prácticas que lle serven ao profesorado para a obtención de informacións útiles co fin de determinar o grao de progreso acadado polo alumnado respecto das intencións educativas.

A avaliación enfocarase cara a dous aspectos:

- **Avaliación da aprendizaxe:** ten por obxecto valorar o grao de adquisición e desenvolvemento das capacidades tomando como referencia os criterios de avaliación e as competencias básicas.
- **Avaliación do proceso de ensino e aprendizaxe:** fai referencia aos diferentes elementos que interveñen nel a nivel de logro das intencións educativas.

Na avaliación como seguimento continuo do proceso de ensino-aprendizaxe podemos distinguir tres momentos clave:

- I. **Avaliación inicial:** permite identificar o punto de partida dos alumnos coa finalidade de adecuar o proceso á realidade do grupo.
- II. **Avaliación formativa:** permite obter información sobre cómo se desenvolve o proceso de ensinanza-aprendizaxe, orientando posibles tomas de decisión sobre a necesidade ou non de realizar cambios na programación.
- III. **Avaliación sumativa:** permite obter informacións relativas ao grao de consecución dos obxectivos e competencias básicas.

En Educación Física, debido á gran cantidade de aspectos que se teñen que avaliar, tomaremos en conta dúas técnicas diferentes de medición:

- A **avaliación cuantitativa**: cuantificar os elementos medidos de forma obxectiva. Deste xeito poderemos constatar o nivel de capacitación das cualidades físicas e das habilidades motrices.
- A **avaliación cualitativa**: emisión por parte do profesor dun xuízo baseado na constatación da calidade das aptitudes físicas e motrices e das actitudes de tipo afectivo, social, etc.

Seleccionaremos o tipo de actividade ou técnica máis aconsellable para levar a cabo o procedemento de avaliación en cada caso e situación, utilizando fundamentalmente os seguintes:

- **Procedementos obxectivos**: probas de execución, tests e exame de aplicación teórico-práctica.
- **Procedementos subxectivos**: lista de control e rexistro de acontecementos diarios.

En calquera caso, durante o curso será posible a inclusión dalgún outro procedemento de avaliación se as circunstancias así o recomendan ou esixen.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN 1º ESO

1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para a mesma..
2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas
3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo
4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades deportivas e expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento
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 adecuados á súa idade
6. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal
7. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde
8. Desenvolver as capacidades físicas básicas saudables de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no esforzo.

9. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades propostas

10. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN 2º ESO

- 1.- Realizar de maneira autónoma actividades de quecemento de carácter xeral.
- 2.- Identificar as capacidades físicas que se están a desenvolver na práctica.
- 3.- Ter incrementado as capacidades físicas de acordo co momento de desenvolvemento motor, achegándose aos valores normais do grupo de idade no contorno de referencia.
- 4.- Aplicar as habilidades específicas adquiridas a situacións reais de práctica prestando unha especial atención aos elementos perceptivos e de execución.
- 5.- Axustar progresivamente a propia execución, previa análise do resultado obtido na anterior etapa, para reducir as diferenzas entre o que se realiza e o que se pretende realizar.
- 6.- Empregar a respiración e a descontracción muscular para recobrar o equilibrio psicofísico despois do esforzo ou outras variacións ocasionadas por axentes do medio.
- 7.- Utilizar técnicas propias de manifestacións expresivas (danza, mimo, etc) para expresar e comunicar, de forma individual e colectiva, estados emocionais e ideas.
- 8.- Mostrar unha actitude de tolerancia e deportividade por riba da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- 9.- Participar de forma desinhibida e constructiva na realización e organización de actividades físico-deportivas.
- 10.- Aceptar as diferenzas de habilidade, evitando que se conviryan en obxecto de discriminación por razóns de sexo, raza, capacidade física, etc.

11.- Desenvolverse con certo grao de autonomía nas rutas de sendeirismo, aplicando as técnicas básicas de desprazamento e orientación.

12.- Resolver situacións de perigo nas que é preciso poñer en práctica os primeiros auxilios de urxencia.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN 3º ESO

1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión en relación coas súas características
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 con elas e aceptando as súas achegas
3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno
4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades deportivas e expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento
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
6. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos
7. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.
8. Desenvolver as capacidades físicas básicas saudables de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no esforzo.

9. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades propostas, en condicións reais ou adaptadas.

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

CRITERIOS DE AVALIACIÓN 4º ESO

- 1.- Regular a propia actividade utilizando como indicadores da intensidade do esforzo a frecuencia cardíaca e respiratoria.
- 2.- Preparar o organismo de xeito gradual para abordar actividades posteriores de maior intensidade e complexidade.
- 3.- Distinguir o grao de implicación das diferentes capacidades físicas en calquera actividade.
- 4.- Aplicar os diferentes sistemas de entrenamiento na elaboración dun plan de rendemento físico xeral
- 5.- Mostrar un nivel de esforzo individual na busca dun incremento das propias capacidades.
- 6.- Mostrar unha actitude de respecto e cooperación na realización de tarefas colectivas antepoñendo o éxito colectivo ao interese persoal.
- 7.- Participar de xeito construtivo na realización e organización de actividades físico-deportivas.
- 8.- Colaborar no desenvolvemento e organización de actividades de expresión corporal que permitan unha mellora combinada dos aspectos de relación social, ocupación do tempo de lecer e optimización da condición física individual.
- 9.- Amosar unha actitude responsable e respectuosa na realización de actividades no medio natural.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE 1º ESO

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

- Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas
- Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física
- Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador
- Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos
- Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza
- Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físicas e deportivas
- Analiza críticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
- Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo e para as demais persoas
- Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno

- Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son) como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable
- Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade
- Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo
- Colabora na realización de bailes e danzas.

BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física
- Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica
- Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.

- Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades
- Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica de actividades físicas como medio de prevención de lesións.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e normas establecidas
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade
- Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.
- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento
- Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas
- Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE 2º ESO

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

- Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas
- Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades baixo supervisión.
- Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador
- Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos
- Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza
- Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físicas e deportivas axeitadas á súa idade.
- Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
- Analiza críticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
- Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo e para as demais persoas

- Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
- 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.
- Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son) como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
- Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade
- Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
- Colabora na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos compañeiros.
- Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.
-

BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e coordinativas nas actividades deportivas e artísticas traballadas no ciclo.
- Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na saúde.
- Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, coa saúde e cos riscos e contraindicacións da práctica deportiva.
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física
- Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
- 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.
- Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades
- Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica de actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia saúde e, en consecuencia, da calidade de vida.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e normas establecidas
- Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación
- Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento
- Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas
- Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisión nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción
- Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a adecuación das solucións propostas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE 3º ESO

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

- Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, de forma autónoma e habitual
- Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.
- Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador
- Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos
- Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza
- Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físicas e deportivas
- Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
- Analiza críticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
- Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo e para as demais persoas

- Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno
- 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
- Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son) como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable
- Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade
- Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado
- Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos compañeiros
- Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos

BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades deportivas e artísticas traballadas no ciclo

- Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde
- Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física
- Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica
- Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
- 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.
- Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades
- Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica de actividades físicas como medio de prevención de lesións.

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

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas
- Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación
- Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen e regulando o esforzo en función das súas posibilidades
- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento
- Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas
- Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas

- Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción
- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solución achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE 4º ESO

BLOQUE 1. CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

- Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma
- Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e volta á calma atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.
- Realiza exercicios de activación de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.
- Asume as función encomendadas na organización de actividades grupais.
- Verifica que a súa colaboración na planificación e práctica de actividades grupais é coordinada co resto de persoas implicadas.
- Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.
- Valora as actuacións dos participantes recoñecendo méritos e respectando niveis de competencia motriz e outras diferenzas.
- Valora as actividades físicas distinguindo as diferentes achegas culturais e a súa contribución ao enriquecemento persoal e social.
- Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, a nivel de espectador e de participante.
- Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, o material e o espazo.

- Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
- Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes e as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica.
- Fundamenta os seus puntos de vista ou achegas en traballos de grupo, e admite outros argumentos válidos.
- Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros nos traballos en grupo.
- Procura, procesa e analiza críticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física, utilizando recursos tecnolóxicos.
- Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
- Comunica e comparte información e ideas nos soportes e contornos apropiados.

BLOQUE 2. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

- Elabora composicións de carácter artístico, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.
- Axusta as súas acción á intencionalidade das montaxes artísticas, combinando os componentes espaciais, temporais e de interacción.
- Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, achegando e aceptando propostas.

BLOQUE 3. ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

- Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
- Relaciona exercicios de tonificación e flexibilidade coa compensación dos efectos provocados polas actitudes corporais inadecuadas máis frecuentes.
- Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e alcohol cos seus efectos na condición física e a saúde.
- Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
- Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
- Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.
- Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.

BLOQUE 4. OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

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

- Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e adversarios nas situacións colectivas.
- Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
- Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias das actividades de oposición, contrarrestando e anticipándose ás actuacións dos adversarios.
- Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias das actividades de cooperación, axustando as accións aos factores presentes e aos participantes.
- Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo un obxectivo colectivo sobre o adversario.
- Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito.
- Xustifica as decisións tomadas na práctica e reconece os procesos implicados nelas.
- Argumenta estratexias e solucións para resolver problemas motores, valorando as características persoais e o contorno.
- Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
- Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.
- Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.

PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN

Para a nosa avaliación utilizaremos as seguintes técnicas e procedementos:

2. Técnicas baseadas en procedementos de observación: rexistro anecdótico, listas de control, escalas de cualificación.
3. Técnicas baseadas en procedementos de experimentación: test, exame práctico-teórico e análise de traballos.

As probas que pasarán os alumnos estarán fundamentadas tanto en métodos de asignación de tarefas como de descubrimento e de resolución de problemas, fomentando que a propia avaliación supoña unha aprendizaxe significativa para o alumnado.

A avaliación do alumno en canto ao nivel de coñecementos adquiridos, tanto conceptuais, como procedimentais e actitudinais, será a seguinte segundo o curso que estea a realizar:

- Conceptos: Probas de aplicación teórico-prácticas
- Procedementos: Análise das tarefas e exame práctico
- Actitudes: Observación e lista de control diario

Naqueles casos nos que exista unha indisposición ou incapacidade permanente para a práctica da E.F. (sería necesario presentar un certificado médico) os alumnos/as deberán realizar traballos de investigación ou de recollida de datos sobre temas que propondrá o profesor, sempre relacionados coa materia e a unidade didáctica que se estea a desenvolver. Tamén poderán participar no desenvolvemento e organización das dinámicas propostas para a realización das sesións de educación física.

En canto aos problemas disciplinarios na aula, a súa relación co proceso de avaliación é directa: ser expulsado da actividade que se está a realizar ou negarse a cumprir ás normas un máximo de cinco veces por trimestre suporá a non superación da materia.

MÍNIMOS ESIXIBLES AVALIACIÓN POSITIVA

Para superar con éxito a materia, os alumnos deberán acadar un nivel mínimo en cada un dos ámbitos avaliados (conceptual, procedimental e actitudinal), tendo en conta os criterios de avaliación que se contemplan para cada curso, así como a consecución das competencias básicas. A non superación dun só dos apartados implicará directamente unha avaliación negativa e a necesidade de recuperación da materia suspensa.

A porcentaxe que corresponde a cada unha das dimensións da aprendizaxe que forman parte da avaliación en Educación Física queda reflectida no seguinte cadro, no que se relacionan os grandes bloques de contidos coas competencias básicas asociadas:

Procedementos <ul style="list-style-type: none">• Competencias básicas en ciencia• Conciencia e expresións culturais• Iniciativa e espírito emprendedor• Comunicación lingüística• Aprender a aprender	50%
Conceptos <ul style="list-style-type: none">• Comunicación lingüística• Competencias básicas en ciencias• Conciencia e expresións culturais	20%
Actitudes <ul style="list-style-type: none">• Competencia social e cívica• Inicativa e espírito emprendedor	30%

Avaliaranse as seguintes competencias básicas:

- Nivel de adquisición de coñecementos teórico-prácticos.
- Capacidade de análise e explicación dos coñecementos adquiridos.
- Participación dos alumnos nas clases prácticas.
- Colaboración nas clases.
- Iniciativas dos alumnos na elaboración e posta en práctica das sesións.
- Actitude positiva e crítica cara á práctica da actividade física.
- Capacidade para elaborar proxectos e traballos.
- Introducción das novas tecnoloxías nas aprendizaxes.
- Coidado do material e instalacións.
- Respecto ás normas.
- Respecto aos compañeiros.

O departamento de E.F. terá especial coidado na vixiancia dunha serie de normas de conduta básica. O incumprimento das mesmas determinará a imposibilidade de práctica e a consecuente sanción verbal e/ou escrita.

- Desobedecer as indicacións do profesor
- Negarse a realizar algunha das actividades propostas
- Burlarse dos compañeiros
- Interromper o normal desenvolvemento das clases ou das actividades
- Non traer a equipación básica (chándal e calzado deportivo)
- Non traer o neceser cos obxectos necesarios para o aseo
- Facer un uso inadecuado do material (patear balóns, colgarse das porterías, pisar o tatami con calzado de rúa...)