

2021/22

Programación Didáctica Educación Física

IES REPÚBLICA ORIENTAL DE URUGUAY
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
15/09/2021

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.	4
2. FINALIDADES DA ESO (punto 2 do artigo 22 LOMCE).	7
3. COMPETENCIAS BÁSICAS.	7
4. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA.	8
5. OBXETIVOS XERÁIS DE ÁREA PARA A EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA.	9
6. SECUENCIACIÓN E CONCRECIÓN DE OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE NA ESO.	11
6.1. 1ºESO.	11
6.2. 2ºESO.	21
6.3. 3ºESO.	35
6.4. 4ºESO.	46
7. CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES DA ESO PARA SUPERAR O CURSO.	59
8. TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS DA ESO O LONGO DO CURSO.	59
9. METODOLOXÍA DIDÁCTICA.	60
10. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.	61
11. ATENCIÓN ÓS/ÁS ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.	63
12. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.	64
13. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN TIC E Ó PROXECTO LECTOR.	64
14. TRATAMENTO DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS.	65
15. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN DE CONVIVENCIA.	65
16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES A REALIZAR O LONGO DO CURSO.	65
16.1. Actividades extraescolares.	66
16.2. Actividades complementarias.	66
17. PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN.	66
18. CONCRECIÓN E SECUENCIACIÓN DOS OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE PARA 1ºBACHARELATO.	67
18. CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES PARA SUPERAR O CURSO.	78
19. METODOLOXÍA DIDÁCTICA NO BACHARELATO.	78

20. PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN NO BACHARELATO.	79
21. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.	81
22. TRATAMENTO DOS TEMAS TRANSVERSAIS.	82
23. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE.	83
24. TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS EN BACHARELATO.	84

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.

A área de E.Física educa as capacidades físicas e motrices dos alumnos/as. Isto implica tanto mellorar as posibilidades de acción dos/as alumnos/as, como propiciar a reflexión sobre a finalidade, sentido e efectos da acción mesma.

A comprensión da conducta motora non pode illarse da comprensión do propio corpo coma elemento presente na experiencia das persoas. Deste xeito, a educación a través do corpo e do movemento non pode reducirse tan so a aspectos perceptivos ou motrices, posto que implica ademais aspectos expresivos, comunicativos, afectivos e cognoscitivos.

A educación das capacidades motrices non é, nembargantes, competencia únicamente da área educación física, xa que o corpo está presente na totalidade de experiencias das persoas e, neste senso, todas as áreas están comprometidas no desenrolo das devanditas capacidades.

A sociedade actual é cada vez máis consciente da necesidade de incorporar á cultura básica do cidadán, aqueles aspectos relacionados co seu corpo e co movemento, que contribúen a mellorar a súa calidade de vida.

O ensino da E.F. debe promover e facilitar que cada alumno chegue a comprender significativamente o seu propio corpo e as súas posibilidades, e coñecer e dominar un amplo número de actividades corporais e deportivas. Así, no futuro, poderáescoller as máis convintes para o seu desenrolo persoal.

Entendemos que dende a nosa área, debemos dotar ós alumnos/as dos instrumentos precisos para responsabilizarse do seu corpo, disfrutar do exercicio e das súas posibilidades motrices, mellorar as suás condicións de saúde, formar a súa propia personalidade e relacionarse cos seus compañeiros, aproveitando os recursos que o movemento lles brinda.

O departamento desexa formar un hábito deportivo e de movemento entre o alumnado, dentro do recreo persoal ea súa ocupación do tempo de lecer, motivándoos á participación nas competicións deportivas e actividades complementarias e extraescolares que terán lugar ó longo deste curso académico.

Sen dúbida para acadar todos estes obxetivos, somos conscientes das limitacións que temos ó contar con escaso número de horas lectivas semanais, un elevado nº de alumnos por aula (nalgúns casos), unha gran variedade de alumnos que contan, cada un deles, con diferentes niveles de capacidades tanto físicas como motrices.

O departamento tentará solventar, no posible, estas carencias e limitacións tan comúns na nosa área, e traballar para que o alumno tome verdadeira conciencia da importancia da actividade física e da práctica deportiva para mellorar a súa calidade de vida e obter unha aprendizaxe de actividades, valores, normas e coñecementos en beneficio do seu corpo, a súa saúde e o seu presente e futuro desenvolvemento motriz.

O IES República Oriental de Uruguay é un centro mixto de ESO e BACHARELATO que conta cos seguintes cursos:

- 3 cursos de 1º ESO.
- 3 cursos de 2º ESO.
- 3 cursos de 3º ESO, máis 1 curso de PEMAR
- 3 cursos de 4º ESO.
- 6 cursos de 1º bachillerato.
- 6 cursos de 2º bachillerato.

Dicir tamén que o centro consta aproximadamente de 56 profesores/as que imparten a totalidade das materias, ós/ás alumnos/as, ó longo do curso académico.

En canto á ubicación do centro dicir que está ubicado na rúa Coutadas, no histórico Barrio das Flores. O horario do centro distribúese da seguinte forma:

Mañán: de 8:20 a 14:00, con 2 recreos e períodos lectivos de 20 minutos.

Tarde dos luns, martes e xoves, no caso da materia de bacharelato de educación física. de 16:00 a 19:00.

O Departamento de E.F. está integrado por dous profesores que traballarán ó longo do curso cos seguintes grupos:

- D. Olegario Muñiz García, que impartirá nos curso de 2ºESO, 3ºESO, 4ºESO, 1ºBACH e 2ºBACH.
- D. Alfonso Ruso González, xefe de departamento, que impartirá, os grupos bilingües de 2º, 3º e 4ºESO e nos grupos non bilingües de 4ºESO e 1º de bacharelato, e a materia de libre configuración autonómica de 2ºESO “Promoción de Estilos de Vida Saudables”.

No referente ás instalacións, o IES República Oriental de Uruguay, dispón:

- Sala escolar (4 pistas bádminton, espalderas, 2 canastas, espaldeiras, 2 pizarras).
- 2 pistas polideportivas exteriores.
- Atletismo: 8 vallas regulables, 7 vallas multisalto, 2 pesos e discos lanzamento.
- Ximnasia deportiva: 1trampolín Reuter e outro normal, 2 colchonetas quitamedos, 24 colchonetas delgadas, 2 plinton, 3 potros, mazas de rítmica.
- Xogos e deportes alternativos: porterías floorball, 25 sticks floorball, 20 pelotas floorball, 20 indiacas, 12 frisbee foam, 15 frisbee plástico, sacos, juego lanzamiento aros, 41 palas madera, 2 paracaídas, 16 aros plástico, 1 bate softball, espadas esgrima plástico, 20 pelotas tenis foam.
- Bádminton: red, 30 raquetas, marcador, 50 volantes.
- Voleibol: 2 postes con red, red con anclajes a lo largo en pared, 13 balones.
- Baloncesto: 25 balones.
- Balonmano: 15 balones.
- Rugby: 6 balones.
- Material y accesorios fitness: 40 picas, 30 conos diferentes tamaño, chinos, 1 compresor de aire, 30 combas, 5 fitballs, 30 esterillas, 17 balones foam, sogatira,

Dentro da sala escolar:

- Un vestuario feminino.
- Un vestuario masculino

- Un despacho do Departamento.
- Unha sala de caldeiras.
- Un almacén.

2. FINALIDADES DA ESO (punto 2 do artigo 22 LOMCE).

- Transmitir os/as alumnos/as os coñecementos básicos da cultura, especialmente nos seus aspectos humanístico, artístico, científico e tecnolóxico.(**O.G.E.-B,F,H**).
- Desenvolver e consolidar hábitos de estudo e traballo que favorezan o traballo autónomo e o desenvolvemento das súas capacidades.
- Formálos para o exercicio dos seus dereitos e obrigas na vida como cidadáns. (**O.G.E.-C, F,G,H**).
- Preparálos para a súa incorporación os estudos posteriores e para a súa inserción laboral.

3. COMPETENCIAS BÁSICAS.

LOMCE	
COMPETENCIAS	Obj. Generales Area
Competencia lingüística.	(OGA:8,9)
Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía	(OGA:5)
Competencia dixital	(OGA:1,5)
Competencias sociais e cívicas.	(OGA: 1, 2,5,10)
Competencia de conciencia y expresiones culturales.	OGA: 5,8.
Competencia para aprender a aprender.	(OGA: 2,3,4)
Competencia do sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	(OGE:2,3,4)

4. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA.

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás outras persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática. **(OXA: 8, 10)**
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal. **(OXA: 1, 3, 4, 5, 7,8)**
- c) Valorar e respetar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres. **(OXA: 8, 10)**
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas outras persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos. **(OXA: 8)**
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información para con sentido crítico, adquirir novos coñecementos. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación. **(OXA: 1, 4, 5, 7, 9, 10)**
- f) Concebir o coñecemento científico como un saber integrado que se estrutura en distintas disciplinas, así como coñecer a aplicar os métodos para identificar os problemas nos diversos campos do coñecemento e da experiencia. **(OXA: 1, 4, 5, 7,9)**
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades. **(OXA: 1, 3, 4, 5, 6, 7,8,9)**
- j) Coñecer, valorar e respetar os aspectos básicos da cultura e a historia propia e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural, coñecer mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e sociedade galega ou a outras culturas do mundo. **(OXA: 7, 9)**

k) Coñecer o corpo humano e o seu funcionamento, aceptar o propio e os das outras persoas, aprender a coidalo, respetar as diferentes, afianzar os hábitos do coidado e saúde corporais e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o ambiente, contribuíndo a súa conservación e mellora. **(OXA: 1, 3, 4, 6, 7,8,9,10)**

l) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das distintas manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación. **(OXA: 9)**

m) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e mellora e respetar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito. **(OXA: 6, 7).**

5. OBXETIVOS XERÁIS DE ÁREA PARA A EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA.

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividade física como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica de actividades físico-deportivas.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades de relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto medioambiental, contribuíndo a súa conservación.

7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferentes de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

6. SECUENCIACIÓN E CONCRECIÓN DE OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE NA ESO.

6.1. 1ºESO.

EDUCACIÓN FÍSICA 1ºESO				
BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS EDUCACIÓN FÍSICA				
OBXETIVOS DIDACTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APREND	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> Practicar de forma habitual ou sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> O quencemento. Concepto. Fases. Valoración do quencemento xeral para previr lesións en toda actividade física. Respeto polas normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física. Responsabilidade no mantemento e a mellora da condición física, en función das propias posibilidades, como medio para mellorar a saúde. 	<p>B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para a mesma.</p>	<p>EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos a realizar, seguindo as orientacións dadas.</p> <p>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p>	<p>CSC CMCCT</p> <p>CSC CAA</p> <p>CSC</p>
<ul style="list-style-type: none"> Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios en situacións de xogo. Participar, con independencia do nivel 	<ul style="list-style-type: none"> As posibilidades da contorna próxima coma lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. A actividade física coma elemento base dos estilos de vida saudable. Os estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa 	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma de espectador.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asu-mindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p>	<p>CSC</p> <p>CSC</p>

<p>de habilidade alcanzado, en xogos e deportes (convencionais, recreativos e populares) colaborando coa organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.</p> <ul style="list-style-type: none"> Participar en actividades físico deportivas no medio natural que teñan un baixo impacto ambiental, contribuíndo a súa conservación e mellora. 	<p>saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> Primeiros auxilios de lesións e accidentes leves: contusións, bixocas, pequenos sangrados, leves mareos ou torceduras. O protocolo básico de actuación ante unha situación de primeiros auxilios. 	<p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB1.2.3. Respecta os demais dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</p> <p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que po-den supoñer un elemento de risco relevante para si mesmo ou para os demais.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos a seguir para activar os servizos de emerxencia e de protección na súa contorna.</p>	<p>CSC</p> <p>CSC CSIEE</p> <p>CSIEE</p>
<ul style="list-style-type: none"> Utilizar internet como medio de búsqueda da información relevante. Coñecer o openoffice como recurso para a elaboración de traballos e exposición de ideas. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilización da internet como ferramenta da búsqueda de información. Práctica coas ferramentas do openoffice. Emprego das tecnoloxías para a exposición de temas ou ideas. 	<p>B1.5. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunica-ción no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes, axeitados a súa idade.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as Tecnoloxías da Información e a Comunicación para elaborar documentos dixitais propios axeitados a súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son...), como resultado do proceso de busca, análise e selección de información relevante.</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>CD CCL</p> <p>CD CCL</p>

EDUCACIÓN FÍSICA 1ºESO				
BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO EXPRESIVAS				
OBJECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APREND	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> Valorar e participar en habilidades expresivas en actividades de expresión corporal, sistemas rítmicos, danzas e bailes como medio de comunicación e expresión creativa e de desinhibición. 	<ul style="list-style-type: none"> Exploración e utilización dos elementos constituintes dos xestos (o espazo, o tempo e a intensidade) como medio para desenvolver habilidades expresivas. <ul style="list-style-type: none"> O tempo e o ritmo. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir-la cohesión do grupo. Experimentación de actividades expresivas tendentes a romper los bloqueos e inhibicións personais. A expresión corporal. <ul style="list-style-type: none"> Práctica de xogos de imitación, de confianza, de contacto, de colaboración, etc.. Xogos para representar palabras, emocións e situacións. As técnicas expresivas e o movemento rítmico. <ul style="list-style-type: none"> Práctica de actividades nas que predomina o ritmo interno (relaxación, aeróbic e mimo) e a música se use como o sostén. Prácticas de actividades de respiración e de iniciación a relaxación inducidas polo tipo de música. Práctica de actividades nas que predomina o ritmo externo (danzas folclóricas, bailes de salón e danza aeróbica) y a música se usa como guía. <ul style="list-style-type: none"> Práctica de actividades 	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2 Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	CCEC
			EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC

	<p>nas que se combinan distintos ritmos e se manexan diversos obxetos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Execución dos pasos básicos dunha danza colectiva. • Valoración positiva do uso expresivo do corpo e do movemento, aceptando a propia imaxen, tendo unha actitud desinhibida. 			
--	---	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 1ºESO				
BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APREND	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. • Valora-lo estado das súas capacidades físicas e habilidades específicas e planificar actividades que lle permitan satisfacer-las súas necesidades. • Incrementa-las posibilidades de rendemento motor mediante acondicionamiento e a mellora das capacidades físicas e o perfeccionamiento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • A adaptación do organismo o esforzo. Respostas dos diferentes sistemas corporales implicados. • Os compoñentes da carga (volumen e intensidade) e os principios do entreno básico para conseguir adaptacións (continuidade, progresión y alternancia). • Indicadores do esforzo: frecuencia respiratoria y frecuencia cardíaca. • Valoración individual das súas capacidades: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Course Navette. ➢ Flexión de brazos mantida e abdominales en 30 segundos. ➢ Flexión de tronco sentado. • Características y beneficios de la actividad física saludable. • Acondicionamiento xeral das capacidades relacionadas coa saúde: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Acondicionamiento da resistencia aeróbica: práctica de carreira continua e xogos de carreira. ➢ Acondicionamiento da forza: práctica de exercicios dinámicos de forza xeral co peso corporal o en situacións xogadas cun compañeiro (saltos, empujes, arrastres, trepas, etc..). Ejercitación da musculatura de 	<p>B3.1. Recoñecer e aplicar os principios básicos de alimentación e da actividade física saudable, así como recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas mais relevantes dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo. efectos negativos para a saúde</p>	<p>EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e as leva á práctica.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas dende un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p>	CAA
<p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	CAA			
<p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos</p>	CMCCT CSIEE			

	<p>sostén.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Acondicionamento da flexibilidade: práctica de estiramientos dinámicos e estáticos (stretching) e de movilidad articular. • Práctica de accións de relaxación tras o exercicio físico: exercicios de vibración muscular. ▪ Posta en práctica de hábitos posturales: el tono postural o longo do día e a postura durante a realización de actividades. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Práctica de exercicios de respiración, de concienciación postural e de flexibilización da musculatura acortada, así como de potenciación da contraria. ➤ Prácticas de exercicios de mantemento das posicións corporales en situacións de sentado no levantamento e transporte de cargas pesadas. 		<p>básicos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	
--	---	--	---	--

EDUCACIÓN FÍSICA 1ºESO				
BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APREND	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. • Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios en situacións de xogo. • Participar, con independencia do nivel de habilidade alcanzado, en xogos e deportes (convencionais, recreativos e populares) colaborando coa organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade. • Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel aceptable na súa execución. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ As situacións psicomotrices e os deportes individuais. <ul style="list-style-type: none"> ○ Características específicas destas situacións. ○ Reglas básicas que caracterizan ás distintas habilidades específicas. ○ As habilidades básicas na ximnasia (deportiva e rítmica) e no atletismo. ○ Execución de habilidades ximnásticas globais en situacións motrices variadas. Introducción a ximnasia deportiva e rítmica. Normas de seguridade e axudas. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Accións de: desplazamentos, saltos (sobre aparatos, batidas en diferentes elementos, con e sin apoio, etc), xiros (nos diferentes exes, con e sin apoio, etc..) equilibrios estáticos e dinámicos en posicións invertidas, trepas, lanzamentos e recepcións, e manexo de móbiles (pelotas, cordas, aros...). ➤ Combinacións variadas entre as diferentes accións. • Iniciación ás habilidades atléticas. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Práctica de carreiras: de corta, media e longa distancia, sen e con obstáculos, con saída agachado e de pe,etc. ➤ Execución de saltos: 	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas mais sinxelas, respectando as regras e normas</p> <p>EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados mais sinxelos as establecidas.</p> <p>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo e superación, axeitado á súa idade.</p> <p>EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornas non estables e técnicas básicas de orientación.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

<ul style="list-style-type: none"> Participar en actividades físico deportivas no medio natural que teñan un baixo impacto ambiental, contribuíndo a súa conservación e mellora. 	<p>horizontais e verticais, con diferentes velocidades e traxectorias, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de lanzamentos: con artefactos lixeiros e pesados, con desplazamentos en rotación o en traslación, etc. <ul style="list-style-type: none"> As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adapta das ao tipo de actividade recreativa proposta: rubir, transportar, remar, montar en bicicleta... Adquisición de técnicas básicas no medio natural: iniciación á cabullería básica e montaxe de tendas de campaña. A súa aplicación en diferentes contextos. Realización de itinerarios de curto percorrido, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo. Adquisición de nocións básicas sobre seguridade, coñecemento de materiais e vestimenta necesaria. Desfrute con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural 			
	<ul style="list-style-type: none"> As situacións sociomotrices e os deportes de adversario e colectivos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Características destas situacións. 	<p>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración oposición facilitada, utilizando as estratexias máis</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físi-co-</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Regras básicas que caracterizan ás distintas habilidades específicas. ○ Clasificación dos xogos deportivos: convencionais, tradicionais e recreativos. ○ Coñecemento e práctica de xogos e deportes populares e tradicionais de Galicia. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Orixen, aspectos sociais e culturais e análise do nivel de práctica actual por sectores de poboación e por zoas xeográficas. ➤ Tipos e formas de clasificalos. ➤ Regras básicas para o desenvolvemento de algúns tipos de xogos: de mariola o truco; de canicas, pedras e chapas; de trompos; de pandas, de desplazamento (con sacos, pañuelo, sangue e zancos) e de lanzamento (peseta, ra, bolos). ○ Os deportes colectivos. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elementos básicos que configuran a súa estrutura funcional ou súa lóxica interna (universales ludomotores) e parámetros configuradores (espacio, tempo, técnica, regulamento, comunicación motriz, táctica e estratexia). ➤ Práctica de xogos regrados e adaptados (xogos modificados con diferente complexidade sociomotriz) que faciliten a aprendizaxe dos fundamentos técnicos- 	<p>axeitadas en función dos estímulos relevantes</p>	<p>deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.</p> <p>EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter van-taxe ou cumprir o obxectivo da acción</p>	
--	---	--	---	--

	<p>tácticos a as estratexias de ataque e defensa comúns ós deportes colectivos. Desarrollo con actividades de balonmán, baloncesto, rugby.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de actividades cooperativas e competitivas encamiñadas a aprendizaxe dos fundamentos técnicos e tácticos do balonmán e do voleibol. ○ En balonmán: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Execución de elementos técnico-tácticos individuais: pases, desplazamentos, botes, fintas, lanzamentos e acción defensivas de marcaxes de xogadores con e sen balón. ➤ Execución de elementos técnico/tácticos colectivos: pase e vai, cruces en ataque, cambio de oponente e basculación en defensa. ○ En voleibol: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Execución de elementos técnico-tácticos individuais: desplazamentos, saques, toque de dedos e antebrazos, caídas. ➤ Execución de elementos técnicos-tácticos colectivos: colocación e remate, apoyos 			
--	---	--	--	--

6.2. 2ºESO.

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO				
BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS EDUCACIÓN FÍSICA				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. • Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios en situacións de xogo. • Participar, con independencia do nivel de habilidade alcanzado, en xogos e deportes (convencionais, recreativos e populares) colaborando coa organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico. • Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes • Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados. • Os roles e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. • Aceptación do propio nivel de execución e o dos demais, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<p>B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándooas coas súas características.</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 participa-ción doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de forma básica, tendo en conta os contidos a realizar</p> <p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades dirixido polo docente.</p>	<p>CSC CMCCT</p>
			<p>EFB1.2.1. Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma de espectador.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p>	<p>CSC</p> <p>CSC</p>
			<p>EFB1.2.3. Respecta os demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	<p>CSC</p>

<ul style="list-style-type: none"> Utilizar internet como medio de búsqueda da información relevante. 	<ul style="list-style-type: none"> As posibilidades da contorna próxima coma lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. A actividade física coma elemento base dos estilos de vida saudable. Os estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. A prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise pre-via das características das mesmas. protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. Emprego responsable do material e o equipamento deportivo. 	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de ocio activo e de utilización responsable da contorna.</p> <p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características das mesmas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB1.3.1 Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>EFB1.3.2 Respecta a contorna e valórala como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de ocio, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p> <p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poden supoñer un elemento de risco para si mesmo ou para os demais.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos a seguir para activar os servizos de emerxencia e de protección da contorna</p> <p>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo,</p>	<p>CSC</p> <p>CSC</p> <p>CSC</p> <p>CSIEE CSC</p> <p>CSIEE</p> <p>CSIEE</p>
--	---	---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer o openoffice como recurso para a elaboración de traballos e exposición de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilización da internet como ferramenta da búsqueda de información. • Práctica coas ferramentas do openoffice. • Emprego das tecnoloxías para a exposición de temas ou ideas. 	<p>B1.5. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</p>	<p>ten-do especial coidado con aquelas que se realizan nunha contorna non estable.</p> <p>EFB1.5.1. Utiliza as Tecnoloxías da Información e a Comunicación para elaborar documentos dixitais propios axeitados a súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son...), como resultado do proceso de busca, análise e selección de información relevante.</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>CD CCL</p> <p>CAA CCL</p>
---	---	--	--	--------------------------------------

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO				
BLOQUE 2: ACTIVIDADE FÍSICAS ARTÍSTICAS Y EXPRESIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Valorar a práctica habitual e sistemática de actividad física como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida. • Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución. • Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferentes de xénero, culturais, sociais e de habilidade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidades que ofrece o corpo e o movemento como elementos de expresión e de comunicación. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exploración e utilización dos elementos constituintes dos xestos (o espazo, o tempo e a intensidade) como medio para desenvolver habilidades expresivas. • Tipos de manifestaciones expresivas corporales. <ul style="list-style-type: none"> ➤ A expresión corporal. <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de xogos de imitación, de confianza, de contacto, de colaboración, etc.. • Xogos para representar palabras, emocións, pensamentos e situacións. Mimodramas. ➤ As técnicas expresivas e o movemento rítmico. <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de actividades nas que predomina o ritmo interno (relaxación, e mimo) e a música se use como sostén. ➤ Prácticas de actividades de respiración e de 	<p>B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corpo-ral e outros recursos.</p>	<p>EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.2 Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</p>	CCEC

<ul style="list-style-type: none"> • Practicar e deseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa. 	<p>iniciación á relaxación inducidas polo tipo de música.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Experimentación de actividades encamiñadas o dominio, o control corporal e a comunicación cos demais: os xestos e as posturas. Mimo. <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de actividades nas que predomina o ritmo externo(danzas folclóricas, bailes de salón e danza aeróbica) e a música se usa como guía. ➤ Execución de pasos sinxelos de danzas colectivas. ➤ Iniciación ós bailes de salón: agarre e paso básico de algúns (pasodoble, vals e cha-cha). ➤ Combinación de movementos de distintos segmentos corporales con desprazamentos seguindo unha secuencia rítmica: aeróbic. <ul style="list-style-type: none"> • Valoración das produccions culturais da nosa comunidade que existen no campo da expresión corporal. 			
--	---	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 2ºESO				
BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. • Valora-lo estado das súas capacidades físicas e habilidades específicas e planificar actividades que lle permitan satisfacer as súas necesidades. • Incrementa-las posibilidades de rendemento motor mediante acondicionamiento e a mellora das capacidades físicas e o perfeccionamiento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal. • Participar e valorar técnicas de relaxación como medio para reducir desequilibrios producidos na vida cotiá ou na práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • A adaptación do organismo o esforzo. Respostas dos diferentes sistemas corporais implicados. • Os compoñentes da carga (volumen e intensidade) e os principios do entrenamiento básicos para conseguir adaptacións (continuidade, progresión e alternancia). • Consideracións a ter presentes para o desenvolvemento da condición física e a saúde. <ul style="list-style-type: none"> ○ Valoración individual das súas capacidades: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Course Navette. ➤ Flexión de brazos mantida e abdominales en 30 segundos. ➤ Flexión de tronco sentado. 	<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación, e o seu impacto na súa saúde.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como, coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adop-</p>	CMCCT

			tando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	
	<ul style="list-style-type: none"> • A resistencia aeróbica e anaeróbica. Concepto. Diferencias en canto a intensidade e duración. Zona de cambio o de transición. Control da intensidade do esforzo pola frecuencia cardíaca: toma de pulsacións, cálculo e realización de esforzos dentro de súa zona de actividade. • O concepto de flexibilidade e tipos de traballo. • Acondicionamento xeral das capacidades relacionadas coa saúde: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Acondicionamento da resistencia aeróbica: práctica de carreira continua e xogos de carreira. ➢ Acondicionamento da forza: práctica de exercicios dinámicos de forza xeral co peso corporal o en situacións xogadas cun compañeiro (saltos, empuxes, arrastres, trepas, etc..). Exercitación da musculatura de sostén. ➢ Acondicionamento da flexibilidade: práctica de estiramientos dinámicos e estáticos (stretching) e de mobilidade articular. • Práctica de accións de relaxación tralo exercicio físico: exercicios de vibración muscular. • Valoración dos efectos positivos que a actividade física e os hábitos 	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas mais relevantes dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo.	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas dende un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>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.</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA</p>

	<p>hixiénicos teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralala cun traballo adecuado. • Recoñecemento e valoración da relación existente entre a adopción dunha postura correcta na realización de actividades físicas e no traballo diario de clase e, a súa prevención sobre a saúde. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Posta en práctica de hábitos hixiénicos: cambio de roupa e ducha. ▪ Execución de quencementos xerais con exercicios diversos para cada unha das súas fases: actividades de desplazamento, de estiramento e movilidad articular e, xenéricos de forza-resistencia co peso corporal. ▪ Posta en práctica de hábitos posturales: o tono postural o longo do día e a postura durante a realización de actividades. 			
--	--	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 2ºESO				
BLOQUE 4: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. • Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios en situacións de xogo. • Participar, con independencia do nivel de habilidade alcanzado, en xogos e deportes (convencionais, recreativos e populares) colaborando coa organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade. • Participar en actividades físico deportivas no medio natural que teñan un baixo impacto ambiental, contribuíndo a súa conservación e mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> • As situacións psicomotrices e os deportes individuais. <ul style="list-style-type: none"> ○ Características específicas destas situacións. ○ Reglas básicas que caracterizan ás distintas habilidades específicas. ○ As habilidades básicas na ximnasia (deportiva e rítmica) e no atletismo. ○ Execución de habilidades ximnásticas globais en situacións motrices variadas. Introducción a ximnasia deportiva e rítmica. Normas de seguridade e axudas. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Accións de : desplazamentos, saltos (sobre aparatos, batidas en diferentes elementos, con e sin apoio, etc), xiros (nos diferentes exes, con e sin apoio, etc..) equilibrios estáticos e dinámicos en posicións invertidas, trepas, lanzamentos e recepcións, e manexo de móbiles (pelotas, cordas, aros...). ➤ Combinacións variadas entre as diferentes accións. ○ Iniciación ás habilidades atléticas. 	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adapta-das.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e normas establecidas</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nas contornas non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel aceptable na súa execución. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Práctica de carreiras : de corta, media e longa distancia, sen e con obstáculos, con saída agachado e de pe, etc. ➤ Execución de saltos: horizontais e verticais, con diferentes velocidades e traxectorias, etc. ➤ Realización de lanzamentos: con artefactos lixeiros e pesados, con desplazamentos en rotación o en traslación, etc. • Posibilidades que ofrece o medio natural para realizar actividades física-deportivas: terra (sendeirismo, cicloturismo, etc), aire (parapente, ala delta, etc) e auga (piragüismo, rafting, natación, etc.). <ul style="list-style-type: none"> ○ Análise das características do medio: situación, releve, hidrografía, clima, valor ecolóxico, etc. ○ Tipos de actividades a realizar no medio natural. <ul style="list-style-type: none"> ➤ De orientación. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Iniciación o plano e a escala e, a utilización da brúxula. ▪ Identificación de sinais de rastrexo e xogos de pistas. ▪ Realización de percorridos, previamente marcados, polo centro e o seu 			
---	---	--	--	--

	<p>entorno natural con croquis e mapas sinxelos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ De desplazamento. ➤ De establecimiento o permanencia. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Habilidades de manipulación dos elementos naturales: construcción de vivacs, refuxios e fogos. ▪ Adquisición de técnicas básicas manipulativas: cabuyería (nudos para a construcción de escalas, hamacas, fixación de elementos, etc). <ul style="list-style-type: none"> • Normativa básica, medidas de seguridade e primeiros auxilios. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Normas e regulamentos para a realización das actividades. • Normas e aspectos básicos a considerar na organización e planificación de actividades. • Participación de forma activa nos diferentes xogos e actividades deportivas. • Comprensión e aceptación da propia habilidad como punto de partida para a superación personal. • Comportamento tolerante cos compañeiros de diferente nivel. • Valoración dos efectos que para as condicións de salud, calidad de 			
--	--	--	--	--

	<p>vida e emprego do tempo de ocio ten a práctica de actividades deportivo- recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural e urbán. 			
	<ul style="list-style-type: none"> • As situacións sociomotrices e os deportes de adversario e colectivos. <ul style="list-style-type: none"> ○ Características destas situacións. ○ Regras básicas que caracterizan ás distintas habilidades específicas. ○ Clasificación dos xogos deportivos: convencionais, tradicionais e recreativos. ○ Coñecemento e práctica de xogos e deportes populares e tradicionais de Galicia. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Orixen, aspectos sociais e culturais e análise do nivel de práctica actual por sectores de poboación e por zonas xeográficas. ➤ Tipos e formas de clasificalos. ➤ Regras básicas para o desenvolvemento de algúns tipos de xogos: de mariola o truco; de canicas, pedras e chapas; de trompos; de pandas, de desplazamento (con sacos, pañuelo, sangue e zancos) e de lanzamento (peseta, ra, bolos). • Os deportes colectivos. 	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplifícadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter van-taxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resol-tas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elementos básicos que configuran a súa estrutura funcional ou súa lóxica interna (universales ludomotores) e parámetros configuradores (espacio, tempo, técnica, regulamento, comunicación motriz, táctica e estratexia). ➤ Práctica de xogos regrados e adaptados (xogos modificados con diferente complexidad sociomotriz) que faciliten a aprendizaxe dos fundamentos técnicos-tácticos a as estratexias de ataque e defensa comúns ós deportes colectivos. Desenvolvemento con actividades de balonmán, baloncesto, rugby. ➤ Realización de actividades cooperativas e competitivas encamiñadas a aprendizaxe dos fundamentos técnicos e tácticos do balonmán e do voleibol. • En balonmán: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Execución de elementos técnico-tácticos individuais: pases, desplazamentos, botes, fintas e accións defensivas de marcaxe de xogadores con e sen balón. ➤ Execución de elementos 			
--	---	--	--	--

	<p>técnicos-tácticos colectivos: pase e va, cruces en ataque, cambio de oponente e basculación en defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En voleibol: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejecución de elementos técnico-tácticos individuales: desplazamientos, saques, toque de dedos e antebrazos, caídas. ➤ Ejecución de elementos técnico-tácticos colectivos: colocación, remates e apoyos. 			
--	---	--	--	--

6.3. 3ºESO.

EDUCACIÓN FÍSICA 3ºESO				
BLOQUE 1: CONTIDOS COMÚNS EDUCACIÓN FÍSICA				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDEZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e valorar os efectos beneficiosos e riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten sobre a saúde e calidade de vida. • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consideracións a ter presentes no desenvolvemento da condición física e a saúde. • Pautas a ter en conta para a mellora da condición física (principios do entreno, carga de traballo, síndrome xeral de adaptación). • Efectos do traballo da resistencia aeróbica e flexibilidade sobre o estado de saúde. • Contraindicacións da actividade física e hábitos perxudiciais para a saúde. • O quencemento xeral. Efectos fisiolóxicos e psicolóxicos do quencemento. Partes dun quencemento xeral. Introducción dos quencementos específicos. <p>Execución de prácticas saudables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posta en práctica de hábitos hixiénicos: cambio de roupa e ducha. • Execución de quencementos xerais con exercicios diversos para cada unha das fases. 	<p>B1.1. Desenvolver actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándoas coas súas características</p>	<p>EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quencementos e fases finais de sesión de acordo co contido a realizar, de forma autónoma e habitual.</p> <p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</p>	<p>CSC CMCCT</p> <p>CSC</p> <p>CSC</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Posta en práctica de hábitos posturais: o tono postural o longo do día e a postura na realización de actividades. • Primeros auxilios de lesións e accidentes leves: contusións, torceduras, ampollas, pequenos sangrados e leves mareos. • Elaboración e posta en práctica de quencementos xerais. • Aplicación de voltas a calma e exercicios de relaxación tralo cese de actividade física. <p>Utilización dos distintos tipos de respiración (clavicular, torácica e abdominal) en distintas accións motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados. • Os roles e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. • Aceptación do propio nivel de execución e o dos demais, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<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 cos demais e aceptando as súas achegas</p>	<p>EFB1.2.1. Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma de espectador.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respecta os demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	<p>CSC</p> <p>CSC</p> <p>CSC</p>
--	---	--	---	----------------------------------

EDUCACIÓN FÍSICA 3ºESO				
BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICAS Y EXPRESIVAS.				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud e calidad de vida. • Diseñar técnicas expresivas en actividades de expresión corporal, sistemas rítmicos, danzas e bailes como medio de comunicación e expresión creativa e de desinhibición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidades que ofrece el cuerpo e el movimiento como elementos de expresión e comunicación. <ul style="list-style-type: none"> • Exploración e utilización de los elementos constituyentes de los gestos (o espacio, o tiempo e intensidad) como medio para desarrollar habilidades expresivas. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en la expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio e, espacio social. ➢ Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad. • Manifestaciones expresivas corporales (a la expresión corporal e a las técnicas expresivas e al movimiento rítmico). <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de actividades en las que predomina el ritmo interno (relajación, aeróbico e mimo) e a la música se usa como fondo o sostén. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Utilización de técnicas básicas de relajación, respiración e concentración. ➢ Desarrollo de una representación 	<p>B2.1. Interpretar e producir acciones motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e otros recursos</p>	<p>EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.2 Crea e pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.3. Colabora en el diseño e en la realización de bailes e danzas, adaptando a su ejecución a los demás compañeros.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea en parejas o grupos.</p>	CCEC

	<p>teatral sobre feitos da vida diaria ou actividades deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Práctica de actividades nas que predomina o ritmo externo (danzas folclóricas, bailes de salón e danza aeróbica) e a música se usa como guía. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Práctica de movementos, globales e segmentarios, cunha base rítmica. ➤ Realización de actividades rítmicas destacando o seu valor expresivo. ➤ Desenvolvemento de algúns bailes de salón (pasodoble, cha-cha-cha e salsa): agarre e pasos base, giros, etc... ➤ Utilización da música como elemento creativo na creación de representacións de acrosport. • Actitudes, valores e normas relacionadas con estes contidos. <ul style="list-style-type: none"> • Actitude de autosuperación e disposición favorable á utilización dos mecanismos de autocontrol. 			
--	--	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 3ºESO				
BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e valorar os efectos beneficiosos e riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten sobre a saúde e calidade de vida. • Practicar de forma habitual u 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 a mellora da condición física, facendo un tratamento discriminado para cada capacidade. • Incrementa-las posibilidades de rendemento motor mediante o 	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración individual das súas capacidades: <ul style="list-style-type: none"> ➢ Course Navette. ➢ Flexión de brazos mantida e abdominales en 30 segundos. ➢ Flexión de tronco sentado. • Os componentes da carga (volumen e intensidade) e os principios do entrenamiento básicos para conseguir adaptacións (continuidade, progresión e alternancia). • A resistencia. Clasificación e métodos para o entrenamiento. <ul style="list-style-type: none"> ➢ <u>Aeróbica</u>: métodos continuos para o desenvolvemento da resistencia aeróbica. Métodos continuos armónicos (carreira continua lenta, media e rápida), continuos variables (carreira continua a ritmo progresivo, fartlek, xogos de carreras polaco, entrenamiento total) e fraccionados (interval-training). ➢ <u>Anaeróbica</u>: métodos fraccionados como o fraccionado intervalado (interval-training, circuit-training), e fraccionados como series con intensidades cercanas al 100% e recuperación completa. • A flexibilidade. Clasificación e métodos para o seu desenvolvemento. <ul style="list-style-type: none"> ➢ <u>Estática</u>: métodos estáticos activos. ➢ <u>Dinámica</u>: lanzamentos, rebotes, oscilacións • Aplicación de sistemas específicos co obxectivo de mellora-las diferentes capacidades físicas. • Desenvolvemento da resistencia aeróbica: práctica de fartlek, carreira continua... • Acondicionamento da forza: práctica de exercicios dinámicos de forza xeral co peso 	<p>B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándo-os coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p> <p>EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos diferentes tipos de actividade física, a alimentación e a saúde</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como, coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos diferentes factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben</p>	<p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p>

<p>acondicionamento e mellora das capacidades físicas e perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal.</p>	<p>corporal o en situacións xogadas co compañeiro. Exercitación da musculatura de sostén.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvemento da flexibilidade: práctica de métodos estáticos (Bob Anderson) e métodos dinámicos como rebotes, oscilacións.... • Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo. 	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo.</p>	<p>ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas dende un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA</p>
--	--	---	---	---

EDUCACIÓN FÍSICA 3ºESO				
BLOQUE 4: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
OBXETIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios en situacións de xogo. • Participar con independencia do nivel de habilidad alcanzado, en xogos e deportes, colaborando con la organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan.. • Diseñar actividades deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo a súa conservación e mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> • As situacións psicomotrices e os deportes individuais. <ul style="list-style-type: none"> • deporte como fenómeno social e cultural: aspectos sociolóxicos, culturais e económicos das actividades físico-deportivas. • Aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do atletismo. • Adquisición das técnicas básicas das modalidades do atletismo: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Carrera: saída de tacos, entrega de relevos, paso de vallas, técnica de carreira en cortas e largas distancias e marcha. ➤ Saltos: de altura (rodillo ventral e fosbury-flop), de lonxitude e de triple. ➤ Lanzamentos: de peso (en traslación o estilo O'Brien e en rotación o estilo Barychnikov), disco e xabalina. ○ Acrosport: posición básicas individuais que permitan ós/ás alumnos/as a adquisición de nocións fundamentais e de seguridade para elaborar pirámides humanas. 	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.</p> <p>EFB4.1.5. 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.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
		<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración oposición,</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de</p>	<p>CAA CSIEE</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • As situaciónes sociomotrices e os deportes de adversario e colectivos. <ul style="list-style-type: none"> ○ O deporte como fenómeno social e cultural: aspectos sociolóxicos, culturais e económicos das actividades físico-deportivas. ○ Práctica de actividades encamiñadas a aprendizaxe dos aspectos técnicos, tácticos e regulamentarios do bádminton. <ul style="list-style-type: none"> ➤ O saque o serve: co dereito e co revés (moi utilizados en dobles). Según a zona de caída e a súa traxectoria usamos: alto (buscando o fondo da pista) e corto (buscando que pase cerca da rede e que caia cerca das liñas que limita a zoa de saque por diante). ➤ Os golpes de ataque e de defensa: co dereito, co revés, altos, baixos, dejadas, etc. Os golpes básicos a usar son o drive o push (é un golpe que se realiza dende o centro da pista e que se pode realizar co dereito e co revés leva unha traxectoria paralela o chan, a media altura), o lob o despeje (é un golpe defensivo que se realiza dende o centro da pista e que se pode realizar con mano baixa o a media altura, co dereito o co revés, suele describir unha traxectoria ascendente, moi alta o tensa, buscando a liña de fondo do rival), o clear o globo (é un golpe ofensivo o defensivo, parecido o lob, realizado dende o fondo da pista, coa man alta) e a 	<p>utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>oposición ou de colaboración-oposición propostas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ iniciación o remate ou smash. ➤ Principios básicos tácticos durante o xogo: xogo alternativo e compensado diante-atrás, buscar desplaza-lo contrario e cubrir a nosa zoa máis débil. ○ Os deportes colectivos. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de actividades cooperativas e competitivas dirixidas a aprendizaxe dos fundamentos técnicos e tácticos do voleibol e iniciación o baloncesto. ➤ Regras mínimas para o desenvolvemento de partidos de voleibol e baloncesto en situacións 3x3. ➤ Aplicación dos fundamentos xerais de xogo en situacións modificadas. ➤ Adquisición e perfeccionamento de habilidades específicas: formación de esquemas de execución. <u>Voleibol</u>: toque de dedos, antebrazos, saques e iniciación o remate e bloqueo. <u>Balconcesto</u>: botes, pases, tiros, cambios de dirección e de man, entradas a canasta, desmarques e técnica defensiva a xogador con e sin balón. ➤ Utilización da técnica individual na resolución de problemas motores orixinados en situacións reais de xogo: técnica e táctica individual. Resolución de situacións ante un adversario en situacións reducidas e en situacións de superioridade e inferioridade. ➤ Axuste de respostas motrices individuais á estratexia do grupo: táctica colectiva. ○ <u>En voleibol</u>: sistemas para a recepción 			
--	--	--	--	--

	<p>de tres xogadores: en “v” e en semicírculo, colocador a turno en zoa 2, finalización de ataques por zoa 2 e 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>En baloncesto</u>: pasar e cambiar de posición no campo, iniciación ós cortes e os bloqueos. ○ Acrosport: elaboración de pirámides desde parellas a grupos. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Roles e axudas a desempeñar polos/as alumnos/as no desenvolvemento das pirámides. ➤ Fases a respetar na formación de pirámides ou estruturas humáns. 			
--	--	--	--	--

6.4. 4ºESO.

EDUCACIÓN FÍSICA 4ºESO				
BLOQUE 1: CONTIDOS COMÚNS EDUCACIÓN FÍSICA				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e valorar os efectos beneficiosos e riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten sobre a saúde e calidade de vida. • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • O quencemento específico. Características. Pautas para a súa elaboración. Realización e posta en práctica de quencementos despoés del análisis de la actividad que se va a realizar. • Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas. 	<p>B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.</p> <p>B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, previndo os medios e as actuacións necesarias para a celebración dos mesmos e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados.</p>	<p>EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de forma autónoma, acorde co seu nivel de competencia motriz.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais foi coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de</p>	CSC

	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios. O RCP. • Utilización da internet como ferramenta da búsqueda de información. • Práctica coas ferramentas do openoffice. • Emprego das tecnoloxías para a exposición de temas ou ideas. 	<p>B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e previndo as consecuencias que poden ter as actuacións pouco coidadas sobre a seguridade dos participantes.</p> <p>B1.6. Utilizar eficazmente as Tecnoloxías da Información e da Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.</p> <p>EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipo persoal e os materiais e espazos de práctica.</p> <p>EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico deportivas</p> <p>EFB1.6.1. Busca, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as Tecnoloxías da Información e da Comunicación para profundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos</p>	<p>CSIEE</p> <p>CSIEE</p> <p>CSIEE</p> <p>CD CCL</p> <p>CD CCL</p> <p>CD CCL</p>
--	--	--	--	--

			soportes e en contornas apropiadas.	
--	--	--	-------------------------------------	--

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO				
BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICAS EXPRESIVAS				
OBJECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDZ	COMPETENCIAS
	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidades que ofrece corpo e o movemento como elementos de expresión e comunicación. <ul style="list-style-type: none"> ○ Exploración e utilización dos elementos constituintes dos xestos (o espacio, o tempo e a intensidad) como medio para desenvolver habilidades expresivas. • Tipos de manifestacións expresivas corporales. • As técnicas expresivas e o movemento rítmico. <ul style="list-style-type: none"> ○ Práctica de actividades nas que predomina o ritmo interno (relaxación, aeróbic e mimo) . <ul style="list-style-type: none"> ➤ Introducción ós métodos de relaxación: Jacobson, Schultz. ○ Práctica de actividades nas que predomina o ritmo externo (danzas folclóricas, bailes de salón e danza aeróbica) e a música úsase como guía. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Práctica de actividades rítmicas cunha base musical. Desenvolvemento de algún baile de salón. 	<p>B2.1. Compoñer e presentar montaxes individuais ou colectivos, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</p>	<p>EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, inci-dindo especialmente na creatividade e a desinhibición.</p> <p>EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade dos montaxes artístico-expresivos, combinando os compoñen-tes espaciais, temporais e, no seu caso, de interacción cos demais.</p> <p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e a realización dos monta-xes artístico expresivos, aportando e aceptando propostas.</p>	<p>CCEC</p> <p>CCEC</p> <p>CCEC</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Directrices que hai que seguir para a elaboración de diseños coreográficos: frases musicales, movementos de pernas e brazos, ritmo de execución, dirección dos desprazamentos, etc. ➤ Creación dunha composición coreográfica colectiva con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espacio, tempo e intensidade. Danza aeróbica con al menos dúas series musicales. <ul style="list-style-type: none"> • Participación e contribución o traballo en grupo. 			
--	--	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 4ºESO				
BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
OBXETIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e valorar os efectos beneficiosos e riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten sobre a saúde e calidade de vida. • Practicar de forma habitual u 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 a mellora da condición física, facendo un tratamento discriminado para cada capacidade. • Incrementar as posibilidades de rendemento motor mediante o acondicionamento e mellora das capacidades físicas e perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións de la práctica de actividades físicas sobre o estado de saúde, ya sea individual ou colectiva. Adaptacións logradas en los diferentes sistemas corporales co desarrollo da resistencia aeróbica, a forza e a flexibilidade. • Actividades nocivas para a saúde: tabaco, alcohol, sedentarismo, mala alimentación, estrés, etc. • O quencemento específico. Características. Pautas para a súa elaboración. Realización e posta en práctica de quencementos despois del análisis de la actividade que se va a realizar. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Posta en práctica de hábitos hixiénicos: cambio de roupa e ducha. ▪ Execución de quencementos específicos. ▪ Posta en práctica de hábitos posturais: o tono postural o longo do día e a postura durante a realización de actividades. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Práctica de exercicios de respiración, de 	<p>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.</p>	<p>EFB3.1.1. Demuestra coñecementos sobre as características que deben reunir as actividades físicas con un enfoque saudable e os beneficios que aportan á saúde individual e colectiva.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo, o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p>	CMCCT

	<p>concienciación postural e de flexibilización de musculatura acortada, así como de potenciación da contraria.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prácticas de exercicios de mantemento das posicións corporais en situacións de sentado e no levantamento e transporte de cargas pesadas. <ul style="list-style-type: none"> • Valoración individual das súas capacidades: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Course Navette. ➤ Flexión de brazos mantida e abdominales en 30 segundos. ➤ Flexión de tronco sentado.. • Os compoñentes da carga (volumen e intensidade) e os principios de entreno básico para conseguir adaptacións (continuidad, progresión e alternancia). Elaboración dunha programación básica a corto prazo. • A forza e a resistencia muscular. Concepto e manifestacións básicas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Forza máxima. ➤ Forza explosiva e manifestacións reactivas (explosiva-elástica). ➤ Forza resistencia. • A velocidade. Concepto e 	<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.</p>	<p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das diferentes capacidades físicas na realización dos diferentes tipos de actividade física.</p> <p>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, con unha orientación saudable e nun nivel adecuado as súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p>	<p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p>
--	--	--	---	---

	<p>manifestaciones básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Velocidad de reacción. ➤ Velocidad gestual. ➤ Velocidad de desplazamiento. <ul style="list-style-type: none"> • Mellora das capacidades relacionadas coa saúde: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolvemento da resistencia aeróbica: práctica de carreira continua uniforme, entrenamiento total, fartlek e intervall-training. Acondicionamento da forza: práctica de exercicios dinámicos de forza xeral co peso corporal e de forza localizada sen e con un compañeiro que se opón. Exercitación da forza explosiva en forma de multisaltos e multilanzamientos. Elaboración dun repertorio de exercicios de forza. ➤ Acondicionamento da velocidade: práctica de actividades de velocidade de reacción (ante diferentes estímulos, en distintas posicións, etc) e de velocidade de desprazamento (en distancias cortas de 20, 40 o 60 metros). Exercitación da forza explosiva en forma de multisaltos e 			
--	---	--	--	--

	<p>multilanzamientos como aplicación á velocidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo da flexibilidade: práctica de estiramientos dinámicos e estáticos (stretching de Bob Anderson e método Swen A. Solvobörn). Práctica de accións de relaxación tra-lo exercicio físico: exercicios de vibración muscular. Actividades de contracción-descontracción muscular e de suxestión (pesadez e calor) como forma de iniciación ó método de Schultz. • Práctica dos diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica e abdominal e aplicación adecuada nas situacións requeridas (en carreira, nos estiramientos, etc). • Toma de conciencia da importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas. • Actitud responsable da mellora da propia condición física. 			
--	---	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 4ºESO				
BLOQUE 4: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACION	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS

<ul style="list-style-type: none"> • Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. • Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios en situacións de xogo. • Participar con independencia do nivel de habilidade alcanzado, en xogos e deportes, colaborando con a organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan.. 	<ul style="list-style-type: none"> • As situacións psicomotrices e os deportes individuais. <ul style="list-style-type: none"> ○ O deporte como fenómeno social e cultural: aspectos sociolóxicos, culturais e económicos das actividades físico-deportivas. ○ As actividades ximnásticas e a recreación. Practica de situacións de Acrosport e habilidades acrobáticas. • As situacións sociomotrices e os deportes de adversario e colectivos. <ul style="list-style-type: none"> ○ O deporte como fenómeno social e cultural: aspectos sociolóxicos, culturais e económicos de las actividades físico-deportivas. ○ Práctica de actividades encaminadas a aprendizaxe dos aspectos técnicos, tácticos e reglamentarios do bádminton. <ul style="list-style-type: none"> ➤ O saque ou serve: co dereito e co revés (moi utilizados en dobles). Según a zona de caída e a súa trayectoria usamos: alto (buscando o fondo da pista) e corto (buscando que pase cerca da rede e que caia cerca das liñas que limitan a zona de 	<p>B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico deportivas propostas, con eficacia e precisión.</p> <p>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.</p>	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requirimentos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e os adversarios nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>EFB4.2.1. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións do adversario.</p> <p>EFB4.2.2. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto dos participantes.</p> <p>EFB4.2.3. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os diferentes papeis con continuidade, e per-</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
--	---	--	---	---

	<p>saque por diante).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Os golpes de ataque e de defensa: co dereito, co revés, altos, baixos, deixadas, etc. Os golpes básicos a usar son o drive o push (é un golpe que se realiza dende o centro da pista que se pode realizar co dereito e co revés e leva unha traxectoria paralela o chan, a media altura), o lob ou despexe (é un golpe defensivo que se realiza dende o centro da pista e que se pode realizar con mano baixa ou a media altura, co dereito ou co revés, suele describir unha traxectoria ascendente, moi alta ou tensa, buscando a línea de fondo do rival), o clear ou globo (é un golpe ofensivo ou defensivo, parecido o lob, realizado dende o fondo da pista, con a man alta) e a iniciación o remate ou smash. ➤ Principios básicos tácticos durante o xogo: xogo alternativo e compensado diante-atrás, buscar desplazar o contrario 		<p>segundo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxo-sas sobre o equipo contrario.</p> <p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas, valorando as posibilidades de éxito das mesmas, e relacionándoas con outras situacións.</p> <p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das diferentes actividades, recoñecendo os procesos que están implicados nas mesmas.</p> <p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes na con-torna.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
--	---	--	---	--

	<p>e cubrir a nosa zona máis débil.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Iniciación o dobres. • Os deportes colectivos. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realización de actividades cooperativas e competitivas dirixidas o aprendizaxe dos fundamentos técnicos e tácticos do voleibol e iniciación o baloncesto. ➤ Regras mínimas para o desenvolvemento de partidos de voleibol e baloncesto en situacións 3x3 e 4x4 en voleibol. ➤ Aplicación dos fundamentos xerais do xogo en situacións modificadas. ➤ Adquisición e perfeccionamiento de habilidades específicas: formación de esquemas de execución. <u>Voleibol</u>: toque de dedos, antebrazos, saques e iniciación ó remate e bloqueo. <u>Baloncesto</u>: botes, pases, tiros, cambios de dirección e de man, entradas a canasta, desmarques e técnica defensiva o xogador con e sin balón. ➤ Utilización da técnica individual na 			
--	--	--	--	--

	<p>resolución de problemas motores orixinados en situaciones reais de xogo: técnica e táctica individual. Resolución de situacións ante un adversario en situacións reducidas e en situacións de superioridade e inferioridade.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Axuste de respostas motrices individuais a estratexia do grupo: táctica colectiva. ➤ <u>En voleibol</u>: sistemas para a recepción de tres xogadores: en “v” e en semicírculo, colocador a turno en zona 2, finalización de ataques por zona 2 e 4. ➤ <u>En baloncesto</u>: pasar e cambiar de posición no campo, iniciación a os cortes e os bloqueos. ➤ Planificación de propostas de actividades aplicables os deportes que se están practicando, levándoas a práctica de forma autónoma. ➤ Planificación e organización de campionatos deportivos. <ul style="list-style-type: none"> • Coñecemento e práctica (en horario escolar ou extraescolar) 			
--	--	--	--	--

	<p>de actividades deportivas de adversario ou colectivas de ocio e recreación: béisbol, fútbol-tenis..</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro dunha labor de equipo. • Valoración da disposición desinteresada na participación e organización de actividades como esencia dun espírito olímpico. • Valoración da función de integración social que ten a práctica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativo. 			
--	--	--	--	--

7. CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES DA ESO PARA SUPERAR O CURSO.

Como contidos mínimos tomaremos como referencia tódolos estándares de aprendizaxe dos diferentes contidos.

8. TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS DA ESO O LONGO DO CURSO.

1º ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CF: Resistencia aeróbica e flexibilidade. ▪ JyD: Xogos infantiles populares e tradicionais. ▪ J Y D: Habilidades Ximnásticas globais. ▪ EC: Actividades de presentación e desinhibición. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ X y D: Xogos infantiles populares e tradicionais. ▪ X y D: Iniciación ás habilidades atléticas. ▪ X y D: Iniciación ao balonmán. ▪ CF: Primeros auxilios e hábitos hixiénicos saudables. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Xy D: Iniciación ó voleibol ▪ X y D: Deportes alternativos. ▪ AMN: Iniciación ó mapa e á brúxula: xogos de búsqueda. ▪ EC: A relaxación. ▪ X y D: Deportes de raqueta..

2º ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CF: A resistencia aeróbica e a flexibilidade. ▪ X e D: Os xogos populares e tradicionais en Galicia. ▪ X e D: Habilidades ximnásticas I. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Je D: Habilidades ximnásticas II. ▪ J e D: Balonmano II. ▪ X e D: Deportes alternativos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AMN: O sendeirismo. Iniciación á orientación. ▪ EC: As actividades dramáticas. ▪ X e D: Voleibol I.

3º ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CF: A resistencia aeróbica e a flexibilidade. ▪ J y D: Atletismo (Carreras). ▪ AMD: Orientación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ J yD: Atletismo (Saltos). ▪ J y D: Voleibol. ▪ J y D: Deportes alternativos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ J y D: Bádminton. ▪ EC: Técnicas expresivas I (Danza aeróbica) ▪ J y D: Atletismo (Lanzamientos).

4º ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CF: La fuerza y resistencia muscular, y la flexibilidade. ▪ J y D: Bádminton. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EC: Métodos de relajación (Schultz y Jacobson). ▪ J y D: Voleibol. ▪ J y D: Deportes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EC: Técnicas expresivas II (Danza aeróbica). ▪ J y D: Acrosport. ▪ J y D: Baloncesto.

▪ AMN: Orientación.	alternativos	
---------------------	--------------	--

9. METODOLOGÍA DIDÁCTICA.

Os contidos a desenvolver, así coma os obxetivos perseguidos, serán os que nos fagan optar polos diferentes métodos, técnicas, estilos, etc.. Emplearemos tanto formas de ensinanza-aprendizaxe basadas na recepción como no descubrimento. Así se recurrirá según as necesidades, á instrucción directa o á búsqueda.

As estratexias na práctica máis usadas serán as globais, sobre todo as de tipo intermedio, con polarización da atención con modificación da situación real, buscando con elo que as aprendizaxes estén o máis contextualizado posible. En moitos casos emplearemos as analíticas, xa sexa por razóns de seguridade, de gran dificultade ou por existir unha solución de probada eficacia. Debe primar a adaptación das estratexias ás necesidades requeridas polo alumno e a tarefa e non o revés.

Para a organización da clase usaremos estilos como a asignación de tarefas e os grupos de nivel, a inclusión, a ensinanza recíproca, o descubrimento guiado e a resolución de problemas. Preténdese que o número de decisións a tomar polos alumnos, tanto antes, como durante e o finaliza-la súa actuación, sexa cada vez maior. As tarefas a emplear serán dos diferentes tipos: definidas, semidefinidas e non definidas.

O longo da etapa irémonos decantando, cada vez máis, por métodos, estratexias e formas de organización que lle permitan ó alumno irse emancipando, sendo cada vez máis autónomo y responsable das súas accións.

Tendo en conta que se poida producir a necesidade de alternar determinados períodos de docencia presencial con outros de docencia non presencial durante o próximo curso 2021/22, o profesorado do departamento creará e manterá activa unha aula virtual de cada curso e clase. Se ben non será obrigatoria a impartición de recursos e materiais a través desta plataforma no ensino presencial, no caso dun ensino non presencial ou semipresencial que afecte a un/ha alumno/a, varios ou incluso todo o grupo a ensinanza seguiráse a través desta plataforma.

10. PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN.

A avaliación do proceso de aprendizaxe dos alumnos durante a ensinanza secundaria obrigatoria, tal e como señala a **LOMCE no seu artigo 21**, “debe ser continua e diferenciada según as distintas asignaturas do currículo. Os profesores avaliarán ós alumnos tendo en conta os obxetivos específicos e os coñecementos adquiridos en cada unha das asignaturas, según os criterios de avaliación que se establezcan no currículo para cada curso”. Se considerarán os obxetivos xerais de avaliación establecidos polos currículos oficiais e concretados no centro nas programacións didácticas.

A hora de valorar o que fan os alumnos debemos establecer qué vamos a avaliar, cándoo cómo o faremos.

O qué vamos a avaliar será: a súa participación activa nas clases, a súa actitude hacia a asignatura e os compañeiros, o seu comportamento, o uso que fai do material e das instalacións, o seu rendimento no emprego dos contidos procedimentais e os seus coñecementos teóricos. Con elo tratamos de contribuir o logro dunha das finalidades a alcanzar na ESO: afianzar nos alumnos hábitos de estudio e traballo que favorezan a aprendizaxe autónoma e o desenvolvemento das súas capacidades.

A calificación final estará formada a grandes rasgos por:

- Un 20% pola entrega de tarefas, exercicios, etc.
- Un 50% polo seu grado de dominio de contidos de tipo procedimental.
- Un 30% polos seus coñecementos de carácter conceptual.

Trátase con elo de incluír na valoración logros nos distintos tipos de obxetivos: motores, cognitivos, afectivos, de relación interpersonal e de inserción social.

No referente o cándoo, faremos unha avaliación inicial, na que veremos o estado da súa condición física e das súas habilidades motrices básicas e

específicas. Para ello emplearemos diferentes pruebas físicas e actividades que nos permitan tener un referente para elaborar unidades didácticas adecuadas. A lo largo del año realizaremos un seguimiento constante con observaciones e anotaciones de los diversos aspectos en una ficha individual del alumno, esto contribuirá á evaluación formativa, que incidirá en las decisiones que tomemos para elaborar fichas de trabajo individuales, variaciones de actividades, de metodología, etc., en definitiva los reforzos. Al finalizar haremos una evaluación sumativa, para comprobar el grado de consecución de los objetivos para ese curso o etapa.

¿Cómo evaluamos? Haremos tanto de forma subjetiva como objetiva recurriendo así, tanto a técnicas e procedimientos de observación como de experimentación. Así, emplearemos instrumentos variados que vayan acorde con el tipo de evaluación, los contenidos, los objetivos, los alumnos, etc. Para ello usamos test de condición física, pruebas de ejecución, fichas de observación (registros de acontecimientos), listas de control, escalas de clasificación o puntuación, diarios o informes, exámenes tipo test, exámenes orales e de realización de trabajos en clase o fuera de ella. También puede ser adecuado usar la autoevaluación e coevaluación de los alumnos en los últimos cursos, buscando con ello su implicación personal, o su espíritu crítico e su autonomía.

Para la valoración del proceso de enseñanza aprendizaje debemos valorar además de los alumnos los demás elementos que interviene en dicho proceso, como son: el profesor, los objetivos planteados, los contenidos, la metodología usada o, los materiales e recursos didácticos. Para ello podemos: usar cuestionarios para que los cubran los alumnos, contrastar experiencias con otros profesores, hacer que algún profesor observe alguna de nuestras clases, etc.

Ante la imposibilidad de una evaluación no presencial como consecuencia de situaciones de confinamiento provocados por el Covid19, el departamento de Educación Física adaptará dependiendo de la situación, los criterios de evaluación, valorando la posibilidad de utilización de los medios telemáticos. En caso de imposibilidad de utilización de estos medios por parte del alumnado afectado, el departamento previa consulta con el tutor/a, determinará el recurso más adecuado a la situación del alumnado en cuestión.

A hora de avaliar teremos en conta os seguintes aspectos:

- O/A alumno/a que presente unha lesión temporal ou permanente que lle impida a participación nas clases prácticas deberá asistir ás clases prácticas non sendo a lesión a xustificación da súa ausencia. No caso de lesións que impidan a participación do alumnado durante case todo o trimestre, o/a afectada deberá presentar un informe médico da lesión para proceder á adaptación dos contidos e da súa avaliación.
- En cada un dos diferentes contidos a nota deberá ser superior a 5 do contrario evaluaráse como suspenso.
- A nota final será resultado da media obtida nas tres avaliacións, podendo aprobar o alumno/a que presente unha avaliación suspensa sempre que a media entre as tres avaliacións sexa igual ou maior a 5.
- Nas recuperacións o alumno evaluaráse dos contidos que foron avaliados de forma negativa.

No caso dos/das alumnos/as **con materias pendentes**, se lle entregará unha folla onde aparezan os contidos mínimos de carácter esquematizada tratando de darlles un asesoramento permanente de xeito que sexan quen de aprobar a materia empregando os mesmos métodos e criterios de avaliación comentados nos procedementos de avaliación.

O feito de que os contidos da materia de educación física sexan progresivos debe ser aproveitado para reforzar a adquisición de aprendizaxes anteriores.

11. ATENCIÓN ÓS/ÁS ALUMNOS/AS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.

Os comportamentos dos alumnos difieren uns de outros debido a múltiples razóns: diferencias individuais (edad biológica, limitaciones sensoriais ou motrices, motivacións, intereses, etc), diferencias de grupo (étnicas, de xénero o socioculturales) ou de contexto (familiar, social...). Isto tradúcese en distintos gustos por actividades, niveis de activación diferentes, estilos de xogo e aprendizaxe

heteroxéneos, interés polo rendemento, pola precisión, por cuestións estéticas, etc, moi dispar. Como xa se comentou na metodoloxía emplearemos formas variadas de interpretar os contidos, así como agrupamentos moi flexibles, o que permitirá ir logrando unha gradación dos contidos e que os alumnos vaian traballando de acordo coas súas posibilidades. O paso dos alumnos dun nivel a outro serán constantes o ir mellorando así como o ir cambiando de contidos actividades.

O non existir esencións en educación física os alumnos con limitacións, xa sexan permanentes ou temporais, realizarán as actividades que no perxudiquen o seu problema a vez que complementarán con traballos prácticos ou teóricos os contidos que non podan desenvolver, para lograr conseguir os obxetivos previstos. No caso de que se solicite unha adaptación de contidos, metodoloxía ou avaliación ésta faríase a vista dun certificado médico oficial no que debe constar con claridade as limitacións de acción que teña esa persoa. Será obrigatoria a asistencia a clase aínda que non se poida participar dela como consecuencia dunha lesión.

12. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.

Emplearánse materias específicos da área, balóns, colchonetas, plintos, raquetas, brúxulas, etc. Además usaremos vídeos, fotos, recortes de prensa, diapositivas, mapas topográficos, guías turísticas, bibliografía diversa, etc. Como libro guía tendremos uns apuntes elaborados polo departamento que están a disposición dos alumnos na biblioteca do centro. Cada alumno elaborará un caderno no que se anotarán aspectos importantes do realizado e comentado nas clases.

13. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN TIC E Ó PROXECTO LECTOR.

Dende fai dos anos se está a utilizar a aula virtual como espazo donde o alumno/a ten que buscar e traballar coa información deixada polo profesorado. Isto e a axuda do programa de elaboración de contidos dixitais EXELEARNING invita ao alumnado a traballar a materia con elementos dixitais navegando entre moitísima información que terá que seleccionar e discriminar a través da lectura e así contribuíndo con plan lector establecido no centro.

14. TRATAMENTO DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS.

Os contidos de educación física tocan de forma implícita a maioría dos elementos transversais.

A educación para a saúde y a calidade de vida é un dos propósitos que pretende a nosa área, nos diferentes temas que abarcan: a hixiene, a prevención de lesións, adecuado desenvolvemento físico que permita solucionar as demandas que o traballo e as actividades cotiás requiren, alimentación e nutrición o a saúde mental.

De igual forma **a educación para a igualdade dos sexos** é algo que abordamos en tódolos bloques de contidos.

Cos contidos referidos a actividades no medio natural inténtase incidir na **educación ambiental**, neste caso a través de tódalas actividades de orientación. Os demais temas se tratarán de maneira explícita. Para **a educación para o consumidor** usaremos temas referidos o consumo e o deporte, materiais deportivos, bebidas, aparatos. Con tódolos contidos de tipo actitudinal inténtase traballar sobre a **educación para a paz e sobre a educación moral e cívica**. **A educación vial** a tratamos coa maioría dos contidos procedimentais, o traballo de traxectorias, desplazamentos, atención selectiva, anticipación perceptiva, avaliación de situacións e rápida toma de decisións.

15. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN DE CONVIVENCIA.

O ximnasio e instalación deportivas do centro suponen un importante espazo dentro do mesmo, onde coma o resto de aulas e necesario o respecto por él e polas actividades que desenvolvamos dentro das mesmas. Porén intentamos concienciar ao alumnado da importancia da súa conservación así como dar unha serie pautas de comportamentos dentro do mesmo.

16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES A REALIZAR O LONGO DO CURSO.

O departamento de Educación Física propon as seguintes actividades para o curso escolar 2020/21, as cales estarán condicionadas pola evolución da pandemia do Covid 19 ao longo do curso:

16.1. Actividades extraescolares.

- Sendeirismo, un día de duración.
- Rafting, piragüismo e actividades de orientación no medio natural.
- Sesións o aire libre, na natureza e na praia.
- Participación nalgunha carreira de orientación.
- Práctica do patinaxe sobre xeo.

16.2. Actividades complementarias.

- Charla sobre “**Alteracións na alimentación: anorexia e bulimia**”. Para alumnos de 4º ESO e relacionado co tema de alimentación e nutrición xa comentado anteriormente e que tenta concienciar ó noso alumnado dos problemas que acarrea unha alimentación inadecuada.
- Charla sobre “**1º auxilios**”: para o alumnado de 4º ESO ou 1ºbacharelato. Nela se darán coñecementos básicos para que o alumnado saiba como reaccionar e que técnicas aplicar en certos casos de urxencia.

A temporalización destas actividades estará supeditada a climatoloxía, o grado de aceptación por parte dos alumnos de cada unha das actividades e os medios humanos, técnicos e materias dispoñibles.

17. PROCEDEMENTOS PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN.

Unha vez establecida a programación, esperaremos a cada avaliación para detectar posibles problemas, para o traballo equilibrado dos contidos, para fixar o seu cumprimento ou para estudar factores que non permitan o desenvolvemento da mesma. Estaremos atentos a todas estas variacións intentado aportar solución a través das diferentes reunións de departamento.

18. CONCRECIÓN E SECUENCIACIÓN DOS OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE PARA 1ºBACHARELATO.

EDUCACIÓN FÍSICA 1ºBACHARELATO				
BLOQUE 1: CONTIDOS COMÚNS EN EDUCACIÓN FÍSICA				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e desenvolver o protocolo de actuación dos diferentes métodos de avaliación das capacidades físicas relacionadas coa saúde, co gallo de obter información acerca do seu estado físico como referencia para a preparación de retos deportivos ou probas de aptitude física. • Participar de xeito activo nas diferentes actividades propostos nas clases de educación física e nas actividades deportivas do centro, contribuíndo ó desenvolvemento das súas capacidades motoras e saúde. • Coñecer os estudos relacionados coa actividade física e o deporte, así coma as saídas profesionais de cada un deles. • Utilizar internet como medio de búsqueda da información relevante. • Coñecer o openoffice como recurso para a elaboración de traballos e exposición de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Consideracións necesarias para levar a cabo prácticas deportivas (voleibol, bádminton, carreira de orientación, actividades coreográficas). • Presentación das diferentes carreiras universitarias, módulos profesionais e ensinanzas de réxime especial relacionados ca actividade física e o deporte, así coma as súas diferentes saídas profesionais. • Reflexión acerca dos rasgos que definen unha actividade saútable. • Valoración dos efectos positivos que unha vida activa teñen sobre a saúde. • Análise dos hábitos sociais e os seus efectos na actividade física e na saúde. • Análise da intensidade de diferentes actividades físicas utilizando o pulsómetro como medio control do esforzo. • Utilización da internet como ferramenta da búsqueda de información. • Práctica coas ferramentas do openoffice. • Emprego das tecnoloxías para a exposición de temas ou ideas. 	<p>B1.1. Valorar a actividade física dende a perspectiva da saúde, o goce, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física</p> <p>B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, a contorna e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable, no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</p>	CSIEE
			<p>EFB1.2.2. Usa os materiais e equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.</p>	CSIEE
			<p>EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren</p>	CSIEE

		<p>B1.4. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.</p>	<p>atención ou esforzo.</p> <p>EFB1.4.1. Aplica criterios de busca de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</p> <p>EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou difusión</p>	<p>CD CCL</p> <p>CD CCL</p>
--	--	--	--	-------------------------------------

EDUCACIÓN FÍSICA 1ºBACHARELATO				
BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> Participar de xeito activo nas diferentes actividades propostos nas clases de educación física e nas actividades deportivas do centro, contribuíndo ó desenvolvemento das súas capacidades motoras e saúde. Practicar e mostrar autonomía nos diferentes pasos e figuras de técnicas expresivas coma a salsa, bachata e merengue. Reflexionar acerca do encasillamento sexista adoptado dependendo das actividades deportivas, rompendo os esquemas das actividades consideradas tradicionalmente como femininas. 	<ul style="list-style-type: none"> O ritmo. Efectos sobre a actividade física. <ul style="list-style-type: none"> O ritmo e a súa relación cás capacidades motrices. Manifestacións rítmicas. Orixe e evolución histórica. Os bailes de salón. Concepto, clasificación e características básicas. Análise dos parámetros a ter en conta para a composición dunha coreografía. <ul style="list-style-type: none"> Análise do eixe temporal (ritmo). <ul style="list-style-type: none"> Concepto de pulso. Concepto de tempo. Concepto de acento. Concepto de compás. Concepto de frase e serie musical. Análise do eixe espacial. <ul style="list-style-type: none"> Posicións inicial, intermedia e final. Evolucións. Axuste espacial. Orientación espacial. Análise do eixe corporal. Exploración e utilización do espazo e o tempo como elemento de expresión e comunicación. <ul style="list-style-type: none"> Execución de movementos do corpo adaptados o ritmo, evolución no espazo e aplicación a diferentes intensidades. Práctica de movementos 	<p>B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.</p>	<p>EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.3. Adecúa as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</p>	CCEC

	<p>danzados.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Realización de actividades físicas, utilizando a música como fondo e/o apoyo rítmico. • Experimentación de actividades físicas nas que se utilice a música como guía e como expresión. <ul style="list-style-type: none"> ○ Práctica de bailes latinos de salón. Execución de pasos específicos das modalidades de: salsa, bachata, merengue. • Elaboración en parejas para os bailes de salón. • Colaboración co grupo de compañeiros na elaboración de propostas na medida das súas posibilidades. • Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo das actividades practicadas. • Aceptación das actividades de baile como actividade na ocupación do tempo libre, desprezando calquer encasillamento sexista da actividade. 			
--	--	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 1ºBACHILLERATO				
BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> • Coñecer e valorar os efectos beneficiosos que a actividade física con características aeróbicas teñen sobre diferentes enfermidades (asma, diabetes, obesidad, etc). • Discriminar certas prácticas (dopaxe, sedentarismo, consumo de drogas e alcohol, tabaquismo, etc) que atentan sobre os pilares da vida saudable. • Elaborar un plan persoal para o desenvolvemento da resistencia cardiovascular utilizando diferentes métodos aeróbicos e mostrando un dominio nos componentes da carga e dos principios do entrenamiento. • Coñecer e desenvolver o protocolo de actuación dos diferentes métodos de avaliación das capacidades físicas relacionadas coa saúde, co gallo de obter información acerca do seu estado físico como referencia para a preparación de retos deportivos ou probas de aptitude física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Compoñentes e cualidades da condición física. <ul style="list-style-type: none"> ○ A condición física. Definición e compoñentes. ○ Compoñentes cualidades básicas da condición física saudable. ○ A condición física saudable. Definición e compoñentes (resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, flexibilidade, etc). • Acondicionamiento físico persoal e a súa planificación. • Principios do entrenamiento da condición física. Compoñentes da carga. Adaptación do organismo o esforzo. Síndrome Xeral de Adaptación. • Compoñentes da condición física saudable: <ul style="list-style-type: none"> ○ A resistencia cardiorrespiratoria. Definición. Sistemas e métodos de treinamento (carrera continua, fartlek, intervall-training, etc). Métodos alternativos informais. ○ A resistencia muscular. Definición. Sistemas e métodos de entrenamiento (circuit-training, ximnasia ou exercicios de autocarga). ○ A flexibilidade. Definición. 	<p>B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.</p> <p>B3.2. Planificar, elaborar e poñer en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e o mantemento da saúde, aplicando os diferentes sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel</p>	<p>EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.</p> <p>EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</p> <p>EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</p> <p>EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades</p> <p>EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben reunir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e intereses persoais.</p>	<p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p>

<ul style="list-style-type: none"> Participar de xeito activo nas diferentes actividades propostos nas clases de educación física e nas actividades deportivas do centro, contribuíndo ó desenvolvemento das súas capacidades motoras e saúde. 	<p>Tipos. Factores dos que depende. Métodos de entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Métodos dinámicos: lanzamentos, rebote, oscilacións. Métodos estáticos: stretching Bob Anderson, Swen A. Solvebörn. <ul style="list-style-type: none"> Regulación fisiolóxica da flexibilidade: reflexo miotático, reflexo miotático invertido. Avaliación dos compoñentes da condición física saudable. Métodos para a valoración da resistencia cardiorrespiratoria. <ul style="list-style-type: none"> Test de Cooper. Test de Course-Navette. Métodos para a valoración da resistencia muscular. <ul style="list-style-type: none"> Abdominales durante 30 segundos. Métodos para a valoración da flexibilidade. <ul style="list-style-type: none"> Proba de flexibilidade xeral. O aporte enerxético e a súa relación co funcionamento do corpo humano. <ul style="list-style-type: none"> Necesidades enerxéticas do corpo humano (glúcidos, lípidos, proteínas, minerais, vitaminas, auga). O ATP. Vías de obtención de enerxía: a vía aeróbica e a vía aneróbica. Sistemas de produción da enerxía muscular. <ul style="list-style-type: none"> Sistema ATP- 	<p>inicial, e avaliando as melloras obtidas.</p>	<p>EFB3.2.2 Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións e como requisito previo para a planificación da súa mellora</p> <p>EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.</p> <p>EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</p> <p>EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.</p> <p>EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.</p>	<p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p>
---	---	--	--	---

	<p>CP o aneróbico aláctico.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica. ○ Sistema oxidativo ou aeróbico. ○ Aporte energético durante o exercicio. <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios da actividade física e contraindicacións.. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ventaxas da actividade física fronte a problemas coma o asma, hipertensión, cardiopatías, obesidade, artrite, etc. ○ Situacións nas que actividade física debe estar contraindicada. • Hábitos sociais e os seus efectos na actividade física a saúde (drogadición, alcoholismo, tabaquismo, dopaxe). • Aplicación de sistemas específicos de desenvolvemento das distintas capacidades e valoración dos seus efectos. • Práctica de métodos para mellorar de forma específica a resistencia cardiorrespiratoria: <ul style="list-style-type: none"> ○ Práctica de carreira continua. ○ Práctica de fartlek. ○ Práctica de intervall-training. ○ Valoración da resistencia cardiorrespiratoria: Test de Cooper, Course-Navette, Rockport walking Test. • Práctica de métodos para mellorar 			
--	---	--	--	--

	<p>de forma específica a resistencia muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Práctica de circuit-training. ○ Práctica de gimnasia o ejercicios de autocarga. ○ Valoración da resistencia muscular mediante métodos axeitados. <ul style="list-style-type: none"> ● Práctica de métodos para mellorar de forma específica a flexibilidade: <ul style="list-style-type: none"> ○ Métodos dinámicos: lanzamentos, rebotes, oscilacións. ○ Métodos estáticos: Bob Anderson y Swen A. Solvebörn. ○ Valoración da flexibilidade mediante métodos adecuados. ● Elaboración dun plan persoal de entrenamiento da condición física, atendendo á dinámica axeitada das cargas e á utilización dos sistemas de desarrollo da condición física máis axeitada ós obxetivos e recursos disponibles. ● Discriminación das actividades deportivas segundo os sistemas de obtención de enerxía. ● Práctica dos métodos de relaxación de Schultz e Jacobson trala práctica deportiva ou como alternativa ante situacións estresantes. ● Adquisición de hábitos perdurables de práctica de exercicio físico planificado e sistemático. ● Adopción dun espírito crítico ante os distintos métodos de adestramento 			
--	---	--	--	--

	<p>conocidos e selección dos máis convintes para a planificación do exercicio físico persoal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración da influencia na saúde da práctica de actividades físicas. • Valoración da axuda dos métodos de relaxación ante situacións deportivas ou da vida cotidiana que xeneran estrés. • Reflexión sobre a influencia que determinados hábitos sociais exercen sobre a saúde e a función preventiva que desempeñan as actividades físicas. 			
--	---	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO				
BLOQUE 4: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDEZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> Participar de xeito activo nas diferentes actividades propostos nas clases de educación física e nas actividades deportivas do centro, contribuíndo ó desenvolvemento das súas capacidades motoras e saúde. Perfeccionar as habilidades técnicas e tácticas dos diferentes deportes vivenciados en cursos anteriores mostrando unha maior autonomía e eficiencia nas accións. 	<ul style="list-style-type: none"> Perfeccionamento das habilidades técnicas de voleibol adquiridas en etapas anteriores. <ul style="list-style-type: none"> Introducción ó sistema de xogo 3x3 incidindo na figura do colocador. Cofecemento das particularidades técnicas e tácticas do bádminon doubles discriminando e aplicando as técnicas e estratexias tácticas máis axeitadas ó mesmo. Reflexión acerca do deporte de masas como fenómeno sociocultural fronte ós deportes minoritarios. Valoración da utilización do deporte como arma política en diferentes momentos da historia. Aceptación do nivel tanto propio coma do resto dos/as compañeiros/as na execución e participación en diferentes actividades deportivas. 	<p>B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p> <p>B4.2. Solucionar de forma creativa situacións de oposición, colaboración ou colaboración oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</p> <p>EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e os adversarios nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.</p> <p>EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
			<p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que lle conducen a situacións de vantaxe con respecto ao adversario, nas actividades de oposición.</p> <p>EFB4.2.2. Colabora cos participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición e explica a achega de cada un.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

			<p>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</p> <p>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</p> <p>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración- oposición, adaptándoas ás características dos participantes.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
--	--	--	--	--

18. CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES PARA SUPERAR O CURSO.

Como contidos mínimos tomaremos como referencia tódolos estándares de aprendizaxe dos diferentes contidos.

19. METODOLOXÍA DIDÁCTICA NO BACHARELATO.

Os contidos a desenvolver, así como os obxetivos perseguidos, serán os que nos fagan optar polos diferentes métodos, técnicas, estilos, etc. Emplearemos tanto formas de ensinanza aprendizaxe basadas na recepción como no descubrimento. Así, recurrirásese, según as necesidades, á instrucción directa ou á búsqueda.

As estratexias na práctica máis usadas serán as globais polarizando a atención e modificando a situación, aínda en moitos casos botaremos man das analíticas.

Para a organización da clase usamos estilos como a asignación de tarefas e os grupos de nivel, a inclusión, a ensinanza recíproca, o descubrimento guiado e a resolución de problemas. O que se pretende é que o número de decisións a tomar polos/as alumnos/as, tanto antes, como durante e o finalizar a súa actuación, sea cada vez maior. As tarefas a emplear serán dos diferentes tipos: definidas, semidefinidas e no definidas.

O longo da etapa irémonos decantando cada vez máis polos métodos, estratexias e formas de organización que lle permitan o/a alumno/a irse emancipando, sendo cada vez máis autónomos e responsable das súas accións.

Tendo en conta que se poida producir a necesidade de alternar determinados períodos de docencia presencial con outros de docencia non presencial durante o próximo curso 2021/22, o profesorado do departamento creará e manterá activa unha aula virtual de cada curso e clase. Se ben non será obrigatoria a impartición de recursos e materiais a través desta plataforma no ensino presencial, no caso dun ensino non presencial ou semipresencial que afecte a un/ha alumno/a, varios ou incluso todo o grupo a ensinanza seguirásese a través desta plataforma.

20. PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN NO BACHARELATO.

A hora de valorar o que fan os alumnos debemos establecer qué vamos a **avaliar**, **cándo e cómo** o faremos. O **qué** vamos a avaliar será:

A participación activa nas clases, a súa actitude até a asignatura e os/as compañeiros/as, o seu comportamento, o uso que fai do material e das instalacións, o seu rendemento no emprego dos contidos procedimentais e os seus coñecementos teóricos.

A calificación estará formada a grandes rasgos por:

- Un **20 %** pola realización de traballos, tarefas e exercicios relacionados cos contidos a traballar e os obxectivos a adquirir.
- Un **50 %** polo dominio dos contidos de tipo procedimental.
- Un **30 %** polos coñecementos de tipo conceptual.

Intentarásese con esto incluír na valoración, logros nos distintos tipos de obxetivos: motores, cognitivos, afectivos, de relación interpersoal e de inserción social.

No referente o **cándo**, faremos unha avaliación inicial, na que veremos o estado de súa condición física e das súas habilidades básicas e específicas. Para elo faremos diferentes probas físicas e actividades que nos permitan teer un referente para elaborar unidades didácticas adecuadas. O longo do ano tendremos un seguimento constante cas observacións e anotacións de los diversos aspectos na ficha individual do alumno, o que será a avaliación formativa, que incidirá nas decisións que tomemos para elaborar as fichas de traballo individuais, variación de actividades, da metodoloxía, etc, en definitiva os reforzos. O rematar faremos unha avaliación sumativa, para comprobar o grado de consecución dos obxetivos para ese curso.

¿**Cómo** avaliamos? Emplearemos instrumentos variados que vaian acorde cos contidos, os obxetivos, os alumnos, etc. Para elo usamos: exámenes teóricos tipo test para a avaliación dos contidos conceptuais, probas de execución e traballos para os contidos procedimentais e diarios, rexistros anecdóticos para os contidos actitudinais.

Ante a imposibilidade dunha avaliación non presencial como consecuencia de situacións de confinamento provocados polo Covid19, o departamento de Educación Física adaptará dependendo da situación, os criterios de avaliación, valorando a posibilidade da utilización dos medios telemáticos. No caso da imposibilidade de utilización destes medios por parte do alumnado afectado, o departamento previa consulta co/a titor/a, determinará o recurso máis adecuado á situación do alumnado en cuestión.

Á hora de avaliar teremos en conta os seguintes aspectos:

- En cada un dos diferentes contidos a nota deberá ser igual ou superior a **5** do contrario evaluaráse como suspenso, aparecendo na programa de notas tódolos contidos valorados cunha nota de **4**, independentemente das notas levadas que quedarán gardadas para efectuar as medias unha vez que o alumno recupere os contidos avaliados negativamente. O/A alumno/a terá a posibilidade en xuño de recuperar eses contidos, xunto co exame da **3ª avaliación**.
- A nota final será resultado da media obtida nas tres avaliacións, tendo a posibilidade o alumno de aprobar tendo algunha avaliación supensa ó remate da **3ª avaliación**, si a media é igual ou superior a **5**.
- Nas recuperacións o alumno se avaliará dos contidos que foron avaliados de forma negativa.

Respecto os contidos actitudinais e cumprimento das normas, teremos en conta:

- É **obligatorio** realizar as práctica con **roupa deportiva**, do contrario contará como **falta non xustificada**.
- O/a alumno/a que non poida realizar a clase ou non trouxera roupa, deberá estar en todo momento **cerca do grupo e atendendo ás diferente explicacións**.
- O alumnado disporá de **10 minutos** dende a **derradeira clase para presentarse na pista. O alumno abandonará a instalación cando toque o timbre sen retraso**.

- **O alumnado que presente unha lesión temporal ou permanente que lle impida a participación nas clases prácticas deberá asistir ás clases prácticas non sendo a lesión a xustificación da súa ausencia.**
- Debido á **situación da pandemia de Covid 19, o uso das duchas quedará prohibido** ata novo aviso. O alumnado **poderá asearse ou cambiarse de roupa no vestiario sempre que se respete a distancia de seguridade, sendo o uso da máscara obrigatoria.**
- Os/as alumnos/as que non asistan ás clases ou acudan con material non adecuado poderán ser **amonestados** suspendendo a súa participación **nas actividades complementarias e extraescolares** plantexadas polo departamento de acordo ó recollido na Lei 4/2011 e no Decreto 8/2015.
- Poderán ser **amoestados** aqueles alumnos/as que non **respeten o material do departamento e as instalacións deportivas.**

21. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.

Emplearanse materiais específicos da área, balóns, colchonetas, plintons, raquetas, brúxulas; ademáis de vídeos, diapositivas, transparencias, mapas topográficos, bibliografía... Non utilizamos o libro ordinario, se non como libro guía teremos as diferentes unidades e recursos creados polos docentes, ademáis dos apuntes tomados polos alumnos nas clases teórico-prácticas, nas cales recolleráanse os aspectos importantes do realizado nelas. Para abordalos contidos este ano dispoñemos de:

- Sala escolar (4 pistas bádminton, espalderas, 2 canastas, espaldeiras, 2 pizarras).
- 2 pistas polideportivas exteriores.
- Atletismo: 8 vallas regulables, 7 vallas multisalto, 2 pesos e discos lanzamento.
- Ximnasia deportiva: 1trampolín Reuter e outro normal, 2 colchonetas quitamedos, 24 colchonetas delgadas, 2 plinton, 3 potros, mazas de rítmica.
- Xogos e deportes alternativos: porterías floorball, 25 sticks floorball, 20 pelotas floorball, 20 indiacas, 12 frisbee foam, 15 frisbee plástico, sacos,

juego lanzamiento aros, 41 palas madera, 2 paracaídas, 16 aros plástico, 1 bate softball, espadas esgrima plástico, 20 pelotas tenis foam.

- Bádminton: red, 30 raquetas, marcador, 50 volantes.
- Voleibol: 2 postes con red, red con anclajes a lo largo en pared, 13 balones.
- Baloncesto: 25 balones.
- Balonmano: 15 balones.
- Rugby: 6 balones.
- Material y accesorios fitness: 40 picas, 30 conos diferentes tamaño, chinos, 1 compresor de aire, 30 combas, 5 fitballs, 30 esterillas, 17 balones foam, sogatira,

22. TRATAMENTO DOS TEMAS TRANSVERSAIS.

Os contidos da educación física tocan de forma implícita a maioría dos temas transversais.

A educación para a saúde e a calidade de vida é un dos propósitos que pretende a nosa área, nos diferentes temas que abarcan: a hixiene, a prevención de lesións, adecuado desarrollo físico que permita solucionar as demandas que o traballo e as actividades cotidianas requiren, alimentación nutrición ou a saúde mental.

De igual forma a educación para a igualdade dos sexos é algo que abordamos en tódolos bloques de contidos.

Cos contidos referidos as actividades no medio natural intentase incidir na educación ambiental, neste caso a través de todas as actividades de orientación.

Os demais temas trataráanse de maneira explícita. Para a educación do consumidor usaremos temas referidos o consumo e o deporte, materiais deportivos, bebidas, aparatos.

Con tódolos contidos de tipo actitudinal se intenta traballar sobre a educación para a paz e sobre a educación moral e cívica.

A educación vial tratamola con a maioría dos contidos procedimentais, o traballo de traxectorias, desprazamentos, atención selectiva, anticipación perceptiva, avaliación de situacións e rápida toma de decisións.

E por último resaltar que unha das áreas que máis pode contribuir a educación para o tempo libre é a educación física. Moitos dos contidos que desenvolvemos pretenden dar unha formación o alumno que lle permita ocupar parte do tempo de ocio con actividades físicas diversas.

23. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE.

Os comportamentos dos/as alumnos/as difieren uns de outros debido a múltiples razóns: diferencias individuais (edad biológica, limitacións sensoriales ou motrices, motivacións, intereses, etc), diferencias de grupo (étnicas, de xénero ou socioculturais) o de contexto (familiar, social...).

Esto tradúcese en distintos gustos por actividades, niveis de activación diferentes, estilos de xogo e aprendizaxe heteroxéneos, interés polo rendimento, pola precisión, por cuestións estéticas, etc, moi dispar. Como xa se comentou na metodoloxía empregaremos formas variadas de interpretar os contidos, así como agrupamentos moi flexibles, o que permitirá ir logrando unha graduación dos contidos e cos alumnos vaian traballando de acordo con as súas posibilidades. O paso dos alumnos dun nivel a outro serán constantes o ir mellorando así como o ir cambiando de contidos e actividades.

O non existir exencións en educación física os/as alumnos/as con limitacións, xa sexan permanentes ou temporales, realizarán as actividades que non perxudiquen o seu problema a vez que complementarán con traballos prácticos ou teóricos os contidos que non podan desenvolver, para lograr conseguir os obxetivos previstos.

Será obrigatoria a asistencia a clase aínda que non se poida participar dela como consecuencia dunha lesión.

No caso de que se solicite unha adaptación curricular, ésta faríase a vista dun certificado médico oficial no que debe constar con claridade as limitacións de acción que teña esa persoa.

24. TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS EN BACHARELATO.

1ª AVALIACIÓN

- UNIDADE 1: PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO DA CONDICIÓN FÍSICA.
- UNIDADE 2: SISTEMAS E MÉTODOS EN ENTRENAMIENTO.
- UNIDADE 3: VOLEIBOL II.

2ª AVALUACIÓN

- UNIDADE 4: FUNCIONAMENTO DO CORPO HUMÁN. VÍAS DE OBTENCIÓN DE ENERXÍA.
- UNIDADE 5: AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMPETITIVAS.
- UNIDADE 6: BÁDMINTON DOBRES.

3ª AVALIACIÓN

- UNIDADE 7: HIXIENE E ERGONOMÍA POSTURAL.
- UNIDADE 8: SAIDAS PROFESIONAIS E ESTUDOS RELACIONADOS COA EDUCACIÓN FÍSICA E O DEPORTE.
- UNIDADE 9: AS ACTIVIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS.

En Vigo, a 15 de setembro de 2021

Asdo: Alfonso Ruso González