

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 2018 -2019

ESO/ BACHARELATO	
Centro: I.E.S Valle Inclán	Concello: Pontevedra
Departamento: Educación Física	

INDICE

	Páx
I. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.....	4
II. CONTRIBUCIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE	7
III. OBXECTIVOS DA SECUNDARIA E BACHARELATO	10
IV. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS COS ELEMENTOS CURRICULARES:OBXECTIVOS,CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES E COMPETENCIAS	11
IV.1. PRIMEIRO DA ESO	12
IV.2. SEGUNDO DA ESO	13
IV.3. TERCEIRO DA ESO	14
IV.4. CUARTO DA ESO	15
IV.5. PRIMEIRO DE BACHARELATO.....	16
V. AVALIACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO: PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS. AVALIACIÓN INICIAL.....	17
V.1. AVALIACIÓN INICIAL NA ESO E BACHARELATO.....	17
V.2. INSTRUMENTOS E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.....	18
V.2.1. PRIMEIRO DA ESO	18
V.2.2. SEGUNDO DA ESO	19
V.2.3. TERCEIRO DA ESO	20
V.2.4. CUARTO DA ESO	21
V.2.5. PRIMEIRO DE BACHARELATO.....	22
V.3. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN.....	22
VI. MATERIAS PENDENTES: SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN.....	23
VI.1. PLANS DE TRABALLO PARA SUPERAR AS MATERIAS PENDENTES.....	23
VI.2. PROCEDEMENTO PARA CUALIFICACIÓN DE MATERIAS PENDENTES OU NOTA FINAL PARA ALUMNOS QUE ASISTEN A PROGRAMAS DE REFORZO CON ATRIBUCIÓN HORARIA NA ESO E BACHARELATO	23
VI.3. PROGRAMAS ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS PARA O ALUMNADO REPETIDOR	23
VI.4. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO DE PENDENTES NO BACHARELATO.....	24
VII. METODOLOXIA, ESTRATEXIAS E ORIENTACIONS DIDÁCTICAS.....	24
VIII. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE	25

IX. PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES	26
X. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AOS DIFERENTES PLANS.....	27
X.1. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR.....	27
X.2. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN TIC.....	27
X.3. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.....	27
XI. AULAS BILINGÜES E PROXECTOS EUROPEOS	28
XII. PROXECTOS EDUCATIVOS COORDINADOS.....	29
PROXECTO EDUCATIVO DE CENTRO PDC	29
PROXECTO ALIMÉNTA-T BEN.....	31
XIII. PROGRAMACIÓN DE TEMAS TRASVERSAIS E INTERDISCIPLINAIS.....	32
XIV. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	32
XV. A AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS. PETICIÓN DE MATERIAL.....	33
XV.1.A AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA: UBICACIÓN E CARACTERÍSTICAS.....	33
XV.2.MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	33
XV.3.PETICION DE MATERIAL.....	33
XVI. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINANZA, A PRÁCTICA DOCENTE. PROCEDEMENTO PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN, REVISIÓN E MODIFICACIÓN.	34
XVII. BIBLIOGRAFÍA.....	35
ANEXO I: NORMAS XERAIS DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	37
ANEXO II: NORMAS DA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA	38
ANEXO III: MATERIAIS E EQUIPAMENTOS SOLICITADOS	39
ANEXO IV: PROCEDEMENTOS PARA SUPERAR MATERIAS PENDENTES	40
ANEXO V: PROTOCOLO E VALORACIÓN DOS TEST FÍSICOS	45
ANEXO VI: CUESTIONARIO DE AVALIACIÓN DA MATERIA	53
ANEXO VII: RESUMO DA PROGRAMACIÓN PARA ALUMNADO E FAMILIAS	55

I. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

INTRODUCCIÓN: A EDUCACIÓN FÍSICA

A Educación Física é unha materia obrigatoria que se imparte en aulas específicas que permiten o traballo físico, tendo un carácter eminentemente práctico e vivencial.

A filosofía desta materia está relacionada co desenvolvemento físico, psicolóxico, educativo e social, tendo en conta as características individuais, nivel de desenvolvemento, nivel de aptitude e outras condicións volitivas que axudan a crear valores útiles transferibles as tarefas da vida diaria e ao longo da vida.

A educación física ten un contido claramente educativo para os alumnos que deben sentir pracer polo exercicio, sendo capaces de organizar as tarefas físicas necesarias para acadar entre outros, obxectivos de saúde, desenvolvemento físico e social.

Tendo en conta os cambios que se producen nos rapaces da etapa educativa a que nos vamos a referir, e importante que tomen conciencia dos cambios evolutivos producidos podendo, deste xeito, dominar os seus límites en relación a eficiencia e rendemento físico. As actividades deixan de ter un comportamento fundamentalmente físico para incluír outros contidos relacionados cos obxectivos xerais da materia. Os alumnos de secundaria e bacharelato realizan exercicios físicos para, ademais de divertirse e experimentar o placer do movemento, mellorar a súa saúde, afrontar retos, acadar coñecementos sobre o corpo e as distintas manifestacións do deporte e integrarse ou ser aceptados no grupo.

É posible que os alumnos saiban coñecer o funcionamento do seu corpo non só en repouso senón tamén durante o exercicio, aprender a planificar as súas propias actividades con instrumentos que irán experimentando na pre-adolescencia e adolescencia. A Educación Física máis que ningunha outra área permite a interrelación constante, o compartir e tamén o apoio aos demais ao traballar en moitas ocasións en pequeno grupo e en equipo.

XUSTIFICACION E ENFOQUE DA EDUCACIÓN FÍSICA. A COMPETENCIA MOTRIZ

A Educación Física é concibida como un proceso pedagóxico e formativo que contribuirá ao desenvolvemento das potencialidades físicas e motrices das persoas tendo en conta a súa idade e circunstancias.

A importancia especial da materia son as condutas motoras, afectivas, cognitivas e expresivas que levan á competencia motriz na práctica da Educación Física.

O movemento emprégase de xeito constante como unha ferramenta diaria no traballo de tarefas de cotío (comer, andar), nas actividades de tempo libre e de lecer (sendeirismo, paseos, cicloturismo), nas actividades puramente deportivas (deportes, exercicio físico), naquelas relacionadas coas capacidades expresivas (mimo, teatro, danza) e tamén nas que teñen un compoñente cultural (xogos tradicionais, folclore). A educación física é unha educación integral a través do movemento, o obxecto de estudo, medio e fin é o corpo dirixido polo cerebro. Trátase de educar a través do movemento.

A tendencia contemporánea de mellorar a calidade de vida, pasa por un coñecemento de actividades relacionadas coa saúde. Para que os músculos se manteñan activos, con todas as súas capacidades dispoñibles, que os ósos manteñan a súa densidade e as articulacións os seus rangos de mobilidade e funcionalidade, os pulmóns ventilen adecuadamente, o corazón bombee o sangue suficiente para nutrir as células, etc. é necesario o exercicio físico. As persoas precisan do corpo para vivir e comunicarse, transmitir sentimentos, desprazarse, etc. Desempeñan, polo tanto, as tarefas físicas un papel clave en canto ao “ser capaz” ou “ser autónomo”.

Cabe salientar, seguindo o Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia que:

- A materia de Educación Física, ten como finalidade principal que os alumnos alcancen a competencia motriz, entendida como “un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora”
- O fin estratéxico da Educación Física, é introducir o alumnado na práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado, pola motivación intrínseca que representan.
- As propias actividades axudarán, ademais, a desenvolver a relación coas demais persoas, o respecto, a atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas ás capacidades psicofísicas entre xéneros, os condicionantes dos estereotipos sociais, a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para acadar metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.
- Cómpre salientar os xogos e os deportes tradicionais galegos, que, xunto coas danzas e os bailes propios de Galicia, supoñen un elemento importante de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións entre xeracións.
- A competencia motriz, non está recollida como unha competencia clave pero é fundamental para o desenvolvemento de todas elas: as competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital.
- A Educación Física debe permitir incrementar e mellorar o compromiso motor dos alumnos, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos.
- O longo das diferentes sesións, o alumno enfrontarase a diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, co obxectivo de que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.
- Tódalas propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

CONTEXTUALIZACIÓN

Esta Programación, concretada para a Ensinanza Secundaria Obrigatoria (1º,2º,3º, e 4ª da ESO) e 1º de Bacharelato (BAC) está axustada aos programas do Proxecto Educativo do Centro Valle Inclán, as características dos alumnos (físicas, psicolóxicas, socio afectivas) e as directrices establecidas no Currículo Oficial para a Educación Física en Galicia recollidas en diferentes fontes legislativas.

O Instituto Valle Inclán atópase no centro de Pontevedra. Os espazos dedicados as clases de educación física son un ximnasio, un patio interior (co solado de pedra e ventás arredor) e os espazos arredor do centro (parque, alameda...) na medida en que sexa posible empregalos para desenvolver a materia (o cal está limitado por autorizacións de uso e regulamentos do

propio IES). Cabe salientar nesta programación a grave carencia de instalacións deportivas axeitadas das que adolece o IES e a confluencia, na mesma hora de clase de EF, de distintos grupos de alumnado, o cal obriga a un deles a desenvolver a sesión ou ben de xeito teórico na aula de referencia (que en ocasións está tamén ocupada) ou ben no patio interior empedrado ou na rúa. A maiores, o estado de illamento destas instalacións é moi deficiente e prodúcense con frecuencia goteiras e inundacións no patio interior e mesmo entrada de auga en cantidades relevantes a través dos muros do ximnasio que inundan o chan de corcho. Nestas ocasións é, con frecuencia, preciso suspender as sesións para garantir a seguridade do alumnado e evitar esbaramentos, caídas e lesións.

Os materiais didácticos utilizados recóllense no Anexo 1 correspondente ao material.

O departamento de Educación Física está integrado por dúas profesoras con destino definitivo no centro. Oito horas da materia son impartidas por profesorado non especialista na materia, o cal supón que catro grupos reciben docencia integramente por parte de profesorado non especialista.

O grupos aos que se destina esta programación segundo o curso son os seguintes. Sendo o número de alumnos variables de ano en ano.

- 1º da ESO: 4 grupos
- 2º da ESO: 4 grupos
- 3º da ESO: 4 grupos (entre eles, un de sección bilingüe)
- 4º da ESO: 4 grupos (entre eles, un de sección bilingüe)
- 1º de BAC: 6 grupos (entre eles un grupo de nocturno)

PROFESORADO DO DEPARTAMENTO

Mercé Barrientos Varela. (Xefa de departamento) Licenciada en Ciencias da Actividade Física. Especialista na materia. Impartirá 2º de ESO, 3º B e C de ESO e 4º B, C e D de ESO.

Ana Mª Santos Solla. Licenciada en Ciencias da Actividade Física. Especialista na materia. Impartirá 3ªA e 4ªA de ESO (bilingüe) e 3º de ESO D (de alumnado con materia opcional francés) e 1º de Bacharelato diurno e nocturno

Os catro grupos do curso 1º de ESO -durante este curso- serán impartidos por unha profesora NON especialista do departamento de Bioloxía.

ALUMNADO ASIGNADO AO PROFESORADO DO DEPARTAMENTO

Prof. Mercé Barrientos Varela (Xefatura de Departamento EF)

2 ESO 119 alumnos/as

3 ESO 60 alumnos/as

4 ESO 86 alumnos/as

SUBTOTAL ALUMNADO: 265

Prof. Ana Santos Solla (profesora de EF)

3 ESO 31 alumnos/as

4 ESO 25 alumnos/as

1 BACH 126 alumnos/as

SUBTOTAL ALUMNADO: 190

Prof. Mónica (profesora de Bioloxía con afín EF)

1 ESO 117 alumnos/as

3 ESO 30 alumnos/as

SUBTOTAL ALUMNADO: 147

TOTAL ALUMNADO EF: 602 alumnos/as

As sesións de Educación Física teñen -segundo establece o horario do centro- unha duración de 50 minutos, que inclúen o traslado desde as distintas dependencias do IES, o cambio de vestimenta e o aseo persoal posterior á clase. Isto reduce dun xeito importante o tempo dispoñible para a práctica, que previsiblemente non supera os 40 minutos en cada unha das dúas sesións semanais, o que se afasta considerablemente das recomendacións de práctica de exercicio físico establecidas pola Organización Mundial da Saúde para un estilo de vida saudable en nenos e adolescentes (alomenos 60 minutos diarios de exercicio de moderado a vigoroso, co comentario de que superar os 60 minutos sería aínda máis beneficioso). A situación faría desexable incrementar a carga lectiva desta materia ou propor actividades complementarias ou extraescolares que posibiliten a todo o alumnado incrementar os seus niveles de actividade física, polo que se tratará de desenvolver un Proxecto Deportivo de Centro que será explicado polo miúdo no apartado correspondente desta programación.

Algunha normativa aplicable e de referencia para a ESO e o BACHARELATO:

- Real Decreto 1105/2014, do 26 de decembro, do currículo básico da Educación Secundaria Obrigatoria (ESO) e do Bacharelato (BACH)
- Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación de Ed. Primaria, a ESO e o Bacharelato.
- Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da ESO e do Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia (CAG)

A programación, baseada nesta lexislación e o seu desenvolvemento regulamentario terá en conta:

- O enfoque competencial da materia ao longo de toda a etapa educativa
- A orientación á consecución, a consolidación e a integración dos estándares de aprendizaxe por parte do alumnado.
- Os obxectivos, contidos, criterios metodolóxicos e de avaliación.

II. CONTRIBUCION DA EDUCACIÓN FÍSICA AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES

As competencias clave son un elemento máis do currículo e son aquelas que permiten dar máis énfase a aprendizaxes que se consideran imprescindibles, dende unha proposta integradora e orientada á aplicación dos saberes adquiridos. Deben aplicarse desenvolvendo a finalidade da ensinanza obrigatoria: poder lograr a realización persoal, exercer a cidadanía activa, incorporarse na vida adulta dunha maneira satisfactoria e ser capaz de desenvolver unha aprendizaxe permanente ao longo da vida.

A inclusión das competencias clave no currículo ten varias finalidades. En primeiro lugar, integrar os distintos aprendizaxes, tanto formal, incorporado en distintos materiais, como informal e non formal. En segundo lugar, para acadar que todos os estudantes integren a súa aprendizaxe e relacionen distintos tipos de contidos, o que lles permitirá recurrir a estas competencias de forma eficaz cando lles sexan necesarias en diferentes situacións e contextos.

Para a clasificación e denominación das competencias clave séguense as liñas definidas pola Unión Europea, na Recomendación 2006/962/EC, do 18 de decembro de 2006, do Parlamento Europeo e do Consello, sobre as competencias clave para a aprendizaxe permanente. Así considérase que as competencias clave son aquelas que todas as persoas precisan para a súa realización e o seu desenvolvemento persoal, así como para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego.

Enténdese por “competencia” a capacidade de responder as demandas e levar a cabo tarefas de forma adecuada en diferentes situacións e circunstancias da vida. Implica polo tanto aplicar de forma integrada os coñecementos, habilidades e actitudes persoais adquiridas. Serán capacidades que o alumno deberá posuír ao final do ensino e formación obrigatoria para así conseguir o seu desenvolvemento persoal, realización, inclusión, traballo, etc. Adaptándose así á vida adulta dunha forma satisfactoria e desenvolvendo a capacidade de aprender ao longo da vida.

A competencia motriz, non é considerada, segundo recolle a lexislación, unha competencia básica pero si contribúe dun xeito especial ao desenvolvemento de tódalas outras competencias.

As vías de desenvolvemento e consecución das diferentes competencias a través da Educación Física faise a través de: a) o traballo e coordinación transversal de tódalas materias; b) a planificación e realización de actividades complementarias e extra-escolares; c) outras accións nas que o resto dos integrantes da comunidade educativa se ven integrados (Por exemplo, administracións públicas, medios de comunicación, institucións, organizacións e empresas...)

Como parte da proposta feita pola Unión Europea, e de conformidade coa lexislación vixente en Galicia, foron identificadas sete competencias básicas que definimos a continuación.

1. **Competencia en comunicación lingüística CCL:** Refírese a manifestación, por medios oral e escrito, do saber expresarse. É fundamental para explicar exercicios, aportar información ou describir modalidades deportivas entre outras actividades. A Educación Física ofrece a posibilidade de dominar un vocabulario específico (o da motricidade humana e o das distintas modalidades deportivas) e empregar esta capacidade de expresión nos traballos, exames e exposicións. Na área de educación física hai moitas palabras anglosaxoas e de orixe greca e latina, o que tamén permitirá ampliar o vocabulario dos alumnos. Os alumnos terán que comprender o significado das palabras noutros idiomas diferentes ao castelán ou galego, a súa relación con termos relacionados coas actividades físicas deportivas e con regulamentos de deportes. No caso de se empregar como material didáctico, o caderno de clase recollerá os contidos das sesións explicados con términos específicos e con aclaracións gráficas.
2. **A competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía CMCT:** Implica que o alumno sabe realizar cálculos matemáticos e domina procedementos tecnolóxicos e científicos. Esta competencia desenvólvese con distintas intensidades entre o alumnado das distintas etapas. Por exemplo, é precisa para calcular medidas fisiolóxicas como a FC en repouso e en exercicio (para obter, segundo o caso, as pulsacións por minuto adecuadas para adestrar nunha área aerobia determinada, para un tipo de adestramento ou detectar patoloxías ou anomalías do funcionamento do sistema cardíaco), para calcular a inxesta e o gasto calórico, o VO₂ máx, o IMC a través da fórmula de Quetelet, para calcular o ritmo de carreira para unha intensidade dada, para establecer porcentaxes de adestramento ou empregar nomogramas, obter a intensidade dos exercicios en función de variables fisiolóxicas, propoñer métodos de adestramento para o desenvolvemento das capacidades físicas e facer pequenos estudos de aula sobre o seu efecto ou a súa evolución en distintas etapas. Tamén para aplicar e presentar

gráficamente estadísticas sobre distintos aspectos como hábitos de práctica deportiva, alimentación, ou para fabricar pequeno material de práctica alternativa.

3. **Competencia dixital CD** : Durante algunha sesión teórica ou fora do horario escolar -xa que o centro non dispón de suficientes medios para que o alumnado dispoña de ordenadores libremente- o alumnado buscará información, contrastándoa cos datos que se posúen tras o desenvolvemento das sesións e as súas experiencias. Fomentarase que a elaboración de traballos, o intercambio de información profesor-alumno e mesmo a preparación de exames se poida facer en formatos dixitais (arquivos de texto con imaxes, presentacións, follas de cálculo, vídeos, etc.) O alumnado empregará preferentemente formatos dixitais para cumprimentar cuestionarios, enquisas ou traballos. Dado o carácter eminentemente dinámico das distintas modalidades deportivas e manifestacións da motricidade humana, os formatos multimedia parecen a ferramenta idónea para o seu estudio, máis que os textos.
4. **Competencia para aprender a aprender CPAA**: A autonomía nos exercicios será fundamental. Tódolos exercicios terán un compoñente cognitivo que fomente a análise da situación, a toma de decisións e a aplicación dun feedback ou retroinformación que fomenten a aprendizaxe. Percibir as distintas fases do proceso de aprendizaxe e experimentar as progresións axudará a asimilar máis facilmente que se estableza unha ruta neuronal que quede grabada no cerebro do alumnado, creando unha nova habilidade ou destreza e mesmo permitirá que se teña transferencia á hora de aprender en novas situacións. A aplicación de progresións de aprendizaxe, a corrección de exercicios entre compañeiros ou a realización de axudas e os traballos de grupo, cando os exercicios o requiran, serán medios para desenvolver esta competencia.
5. **Sentido da iniciativa e espírito emprendedor SIE**: Tódalas aprendizaxes pasan polo camiño do ensino-aprendizaxe. A autonomía e fundamental, xa que no futuro os alumnos precisarán os coñecementos para realizar tarefas de ocio e saúde dunha forma autónoma. Os alumnos aprenderán a realizar e dirixir quencementos para distintas actividades físicas. En Bacharelato aprenderán a programar actividades físicas utilizando diferentes métodos de adestramento, previamente experimentados. A colaboración na organización de actividades lectivas, complementarias ou extraescolares permitirá ao alumnado experimentar a competencia emprendedora e poñer en práctica a súa capacidade para desenvolver diversas actividades competitivas ou colaborativas de xeito organizado. A asignación de distintos roles na organización de actividades permitiralles experimentar poñendo en práctica distintas habilidades entre as que estarán as de organizadores, promotores ou controladores de actividades como partidos, liquiñas ou coreografías grupais, entre outras.
6. **Conciencia e expresións culturais CEC**: As actividades expresivas realizadas co corpo adoitan ser tarefas difíciles, ao inicio, para o alumnado. O obxectivo é que pouco a pouco, axudados con músicas e progresións, se desinhiban e consigan incrementar as súas capacidades expresivas e plásticas. A competencia cultural e artística desenvolverase tanto desde o punto de vista do creador (artista), como do espectador ou crítico. A práctica de xogos tradicionais e o coñecemento de bailes e manifestacións expresivas de diferentes países serán algunhas das actividades a realizar. Tamén se traballará no ámbito da expresividade e das manifestacións culturais a través da fotografía e outro material audiovisual.
7. **Competencias sociais e cívicas CSC**: O desenvolvemento da capacidade de integración social e de valores e actitudes cívicas son obxectivos prioritarios. Desenvolveranse mediante xogos propios da materia, organización de competicións nas que prime a aceptación e respecto polas regras; realización de axudas nos exercicios; elaboración de tarefas grupais, etc. A Educación Física promove situacións que facilitan a integración, fomentando o respecto polo traballo en equipo. O cumprimento dos regulamentos nos xogos deportivos fomenta a adopción de códigos propios de conduta

na sociedade. A participación en actividades lúdicas, cooperativas e competitivas e o voluntariado en actividades diversas forman parte das tarefas propias da EF que desenvolven esta competencia.

A continuación descríbense os obxectivos a acadar, contidos a desenvolver en cada un dos cursos, así como a metodoloxía e os criterios de avaliación cos que se valorará se o alumnado acadou os estándares de aprendizaxe vinculados coas competencias básicas e así cumprir a función que a Educación Física ten asignada na ESO e no Bacharelato.

III. OBXECTIVOS

No Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, explícase que a Educación Física deberá contribuír a desenvolver nos alumnos as capacidades que lles permitan conseguir os seguintes obxectivos.

OBXECTIVOS XERAIS DA ESO SEGÚN A LOMCE

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

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

OBXECTIVOS XERAIS DO BACHARELATO

Por outra banda, o bacharelato contribuíra a desenvolver no alumnado as capacidades que lle permitan:

- a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.
- b) Consolidar unha madurez persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.
- c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.
- d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.
- f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.
- g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación.
- h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.
- i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.
- l) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.
- m) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.
- n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.
- ñ) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.
- o) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.
- p) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

IV. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS COS ELEMENTOS CURRICULARES: OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES E COMPETENCIAS

A continuación expóñense as diferentes unidades didácticas que se desenvolverán en cada curso e trimestre escolar con todos os elementos curriculares especificados no decreto 86/2015: Obxectivos xerais de área, contidos, criterios de avaliación (CA), estándares de aprendizaxe (EA) e competencias clave (CC) seguindo a numeración establecida en dito currículo. Especificase a maiores o procedemento e instrumento de avaliación así coma o grado mínimo de consecución de cada estándar.

IV.1. 1º ESO

	Unidade Didáctica	Obx. Xerais Etapa	CC-D86/15	Contidos	CA	EA
1ª	Actividade física e saúde	m, f, b, g	CMCCT, CAA, CSIEE CSC	B1.1 ao B1.3 B3.1 ao B3.6	B1.1 B3.1, B3.2	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.2.3
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL	B1.14	B1.5	1.5.1, 1.5.2
	Axilidade	a, b, g, m	CAA, CSIEE	B4.1	B4.1	4.1.2, 4.1.3
2ª	Actividades físicas artístico-expresivas	n m, b, g, l, d, ñ, a, c, ñ	CSC CSIEE CCEC	B1.7 ao B1.13 B2.1, B2.2	B1.3 B1.4 B2.1	1.3.1 ao 1.4.2 2.1.1 ao 2-1-3
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL	B1.14	B1.5	1.5.1, 1.5.2
	Aptitude física	m, f, b, g	CAA	B3.5	B3.2	3.2.2
3ª	Os xogos e as actividades deportivas: Iniciación aos deportes de equipo	a, b, g, m, d, n, c, l	CAA, CSIEE CSC	B1.4 ao B1.6 B4.2 ao B4.5	B1.2 B4.1, B4.2	1.2.1 ao 1.2.3 4.1.1, 4.1.4 ao 4.2.3
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL	B1.14	B1.5	1.5.1, 1.5.2
	Aptitude física	m, f, b, g	CAA	B3.5	B3.2	3.2.2

IV.2.2º ESO

	Unidade Didáctica	Obx. Xerais Etapa	CC-D86/15	Contidos	CA	EA
1ª	Actividade física, saúde e nutrición (O almorzo)	m, f, b, g	CMCCT CSC CAA CSIEE	B1.1 B1.2 B3.1 ao B3.10	B1.1 B3.1 B3.2	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.2.4
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL, CAA	B1.13, B1.14	B1.5	1.5.1, 1.5.2
	Habilidades motrices básicas	a, b, g, m	CAA, CSIEE	B4.1	B4.1	4.1.2 4.1.4
2ª	Actividades ximnásticas	n, m b, a, g, l, d, ñ, c	CCEC CSC	B1.3 ao B1.5 B2.1 ao B2.3	B1.2 B2.1	1.2.1 ao 1.2.3 2.1.1 ao 2.1.4
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL, CAA	B1.13, B1.14	B1.5	1.5.1, 1.5.2
	Aptitude física	m, f, b, g	CMCCT	B3.5	B3.1	3.1.5
3ª	Os xogos e as actividades deportivas: Floorball	a, b, d, g, m, c, l, ñ	CAA CSIEE CSC	B1.6. ao B1.9 B4.1 ao B4.5	B1.3 B4.1 B4.2	1.3.1 ao 1.3.3 4.1.1 4.1.3 4.1.5 ao 4.2.4
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL, CAA	B1.13, B1.14	B1.5	1.5.1, 1.5.2
	Aptitude física	m, f, b, g	CMCCT	B3.5	B3.1	3.1.5
	Iniciación á Orientación	A,b,c,g,h,o	CCL, CMCCT, CD, CPAA			

IV.3.3º ESO

	Unidade Didáctica	Obx. Xerais Etapa	CC-D86/15	Contidos	CA	EA
1ª	Actividade física, saúde e nutrición (necesidades nutricionais)	b, g, f, m	CMCCT CSC CAA CSIEE	B1.1 ao B1.2 B3.1 ao B3.2	B1.1 B3.1 B3.2	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.1.6 3.2.1 ao 3.2.4
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL	B1.13 ao B1.14	B1.5	1.5.1 ao 1.5.2
	Axilidade	a, b, g, m	CAA, CSIEE	B4.1	B4.1	4.1.2 e 4.1.4
2ª	Acrosport	a, b, c, d, m, g, l, d, ñ	CCEC CSC	B1.3 ao B1.5 B2.1 ao B2.3	B1.2 B2.1	1.2.1 ao 1.2.3 2.1.1 ao 2.1.4
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL	B1.13 ao B1.14	B1.5	1.5.1 ao 1.5.2
	Aptitude física	b, g, f, m	CMCCT	B3.6	B3.1	3.1.5
	Primeiros auxilios (RCP)	a,b,c,d,f,g,h,m,o	CCL, CD, CSIEE, CEC			
3ª	Os xogos e as actividades deportivas: deportes alternativos, malabares e coordinación ou Bádminton	a, b, c, d, g, m, ñ, l	CAA, CSIEE CSC	B1.6 ao B1.9 B4.2 ao B4.5	B1.3 B4.1, B4.2	1.3.1 ao 1.3.3 4.1.1, 4.1.3, 4.1.5 ao 4.2.4
		h, l, g, e, b, m, ñ, o	CD, CCL	B1.13 ao B1.14	B1.5	1.5.1 ao 1.5.2
	Aptitude física	b, g, f, m	CMCCT	B3.6	B3.1	3.1.5
	Sendeirismo					

IV.4.4º ESO

	Unidade Didáctica	Obx. Xerais Etapa	CC-D86/15	Contidos	CA	EA
1ª	Actividade física, saúde e nutrición (Balance enerxético)	b, f, g, h, m	CMCCT CSC	B3.1 ao B3.4 B3.5 ao B3.8 B1.1, B1.2	B1.1 B3.1, B3.2	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.4
		b, e, g, h, l, m, ñ, o	CD, CCL	B1.13	B1.6	1.6.1 ao 1.6.3
	Axilidade	a b, g, m	CAA, CSIEE	B4.1	B4.1	4.1.1
2ª	Acrosport	a, b, c, d, e, g, l, m, n, ñ	CCEC CSC	B1.4 B1.9 ao B1.12 B2.1	B1.3 B1.5 B2.1	1.3.1 ao 1.3.3 1.5.1 ao 1.5.2 2.1.1 ao 2.1.3
		b, e, g, h, l, m, ñ, o	CD, CCL	B1.13	B1.6	1.6.1 ao 1.6.3
	Aptitude física	b, g, m	CMCCT	B3.5, B3.8	B3.2	3.2.4
3ª	Os xogos e as actividades deportivas: Indiaka e/ou Volei praia	a, b, c, d, f, g, m.	CAA, CSIEE, CSC, CMCCT	B1.5 ao B1.8 B1.3 B4.1 ao B4.6	B1.4 B1.2 B4.1 ao B4.3	1.2.1 ao 1.2.3 1.4.1 ao 1.4.3 4.1.2 ao 4.1.3, 4.2.1 ao 4.2.6, 4.3.1 ao 4.3.3
		b, e, g, h, l, m, ñ, o	CD, CCL	B1.13	B1.6	1.6.1 ao 1.6.3
	Aptitude física	b, g, m	CMCCT	B3.5, B3.8	B3.2	3.2.4
	Actividades na natureza	A,b,c,d,g,l,o	CPAA, CEC			

IV.5.1º de BACHARELATO

	Unidade Didáctica	Obx. Xerais Etapa	CC-D86/15	Contidos	CA	EA
1ª	Plan de condición física e saúde	b, d, l, m, ñ	CMCCT	B3.1 ao B3.10	B3.1, B3.2	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6
		b, d, e, f, g, l, m, ñ	CD/CCL	B1.8	B1.4,	1.4.1, 1.4.2
	Axilidade	b, c, d, l, m, ñ, p	CMCCT CSC	B1.1 B1.2 B.4.1	B1.1 B.4.1	1.1.1, 1.1.2 4.1.1
2ª	Plan de condición física e saúde	b, d, l, m, ñ	CMCCT	B3.1 ao B3.10	B3.1, B3.2	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6
		Ritmo e coreografía	a, b, c, d, h, m, n, ñ, o, p	CCEC CSIEE	B2.1 B1.3	B2.1 B1.2
	b, d, e, f, g, l, m, ñ		CD/CCL	B1.8	B1.4,	1.4.1, 1.4.2
3ª	Plan de condición física e saúde	b, d, l, m, ñ	CMCCT	B3.1 ao B3.10	B3.1, B3.2	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6
		Xogos deportes: Voleibol	a, b, c, d, h, m, ñ, o, p	CSC CAA CSIEE	B1.4 ao B1.7 B4.2, B4.3, B4.4	B1.3 B4.1 B4.2
	b, d, e, f, g, l, m, ñ		CD/CCL	B1.8	B1.4,	1.4.1, 1.4.2

V. AVALIACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO: PROCEDEMENTO E INSTRUMENTOS. AVALIACIÓN INICIAL

V.1. AVALIACIÓN INICIAL NA ESO E BACHARELATO

Avaliación inicial e procedementos a utilizar na ESO

A avaliación inicial realízase para valorar o punto de partida do alumnado en relación coa materia e os obxectivos propostos, detectar situacións que precisen atención á diversidade e adecuar as ensinanzas de cada materia ao alumnado facilitando a progresión satisfactoria do seu proceso de aprendizaxe. A avaliación inicial establecerá, entre outras referencias, o nivel de condición física xeral do alumnado. Os datos de cada curso pasarán ao final do mesmo ao profesor do ano seguinte con docencia nese nivel educativo de xeito que poida ter unha referencia xeral. Na avaliación inicial teránse en consideración os datos históricos do alumnado e, de ser o caso, as suxestións do profesorado que decidiu a súa promoción dende primaria.

O diagnóstico establecerase segundo:

- O grao de maduración dos alumnos en función dos obxectivos fixados en primaria.
- O grao de dominio dos contidos mínimos.
- A forma de aprender de cada alumno (habilidades e destrezas)
- O grao de integración social, consigo mesmo, cos compañeiros e cos profesores.
- Tamén terá en conta os intereses e grao de esforzo do estudante.

Realizaranse tests iniciais e observaranse os apartados relacionados cos aspectos sociais.

Os tests estarán enfocados a:

1. Capacidade física xeral
2. Capacidades coordinativas e dominio corporal
3. Actitude e capacidade de concentración
4. Creatividade e iniciativa

Os instrumentos de avaliación terán como obxectivo valorar estes aspectos. A través da observación diaria tratarase de facer unha valoración da autonomía persoal e a sociabilización.

Avaliación inicial para acreditar coñecementos previos en bacharelato:

A maioría do alumnado de bacharelato provén do propio centro, polo que se coñece o seu nivel, xa que o departamento informa ao profesorado, ao inicio do curso, das súas circunstancias, nivel, problemas de saúde, etc. Tamén se informa das avaliacións do curso anterior. En calquera caso, realízanse tests iniciais que se repiten ao inicio de cada trimestre para informar aos alumnos do seu nivel. Apercíbese ao alumnado que precisaría mellorar a súa saúde e estado físico para realizar as clases adecuadamente e superar os baremos establecidos para a súa idade e xénero, facilitando información individual de como mellorar e plans de exercicio individualizados se fosen precisos: daránselles indicacións para que poidan autoavaliarse e autoxestionarse. Do alumnado que provén doutro centro escolar non temos datos pero os test e o grao de coñecemento da materia das primeiras clases informaranos da súa situación. En todo caso, a relación co departamento de orientación será clave para ter coñecemento de calquera problemática que afecte á evolución ou circunstancias do alumnado.

V.2. PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTOS DE AVALIACION

V.2.1. 1º ESO

Avaliacións ordinarias: Todos os indicadores avaliaranse mediante rúbricas.

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento procedemento e de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Actividade física, saúde e nutrición.	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.2.3	Valoración e traballo da súa condición física (33,5%)	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Axilidade	4.1.2, 4.1.3	Traballo de axilidade(33,5%)	50%
2ª	Expresión corporal	1.3.1 ao 1.4.2 2.1.1 ao 2-1-3	Montaxe por parellas con música (33,5%)	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico (33%)	50%
	Aptitude física	3.2.2	Valoración da condición física (33,5%)	50%
3ª	Xogos e deportes: Iniciación aos deportes de equipo.	1.2.1 ao 1.2.3 4.1.1, 4.1.4 ao 4.2.3	Proba motriz de coordinación (33,5%)	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.2.2	Valoración da condición física (33,5%)	50%

Avaliacións extraordinarias: as probas para 1º de ESO son as seguintes:

- Proba de axilidade (25%)
- Proba motriz de deporte (25%)
- Probas físicas (25%)
- Proba teórica sobre os contidos da materia (25%)

O alumnado terá que acadar unha puntuación mínima do 50% de cada proba (O 12,5% da puntuación máxima total).

V.2.2. 2º ESO

V.2.3.

Avaliacións ordinarias: Tódolos indicadores avaliaranse con rúbricas.

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento de procedemento de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Actividade física, saúde e nutrición (necesidades nutricionais)	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.2.4	Valoración e traballo da súa condición física 33,5%	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Habilidades motrices básicas	4.1.2 4.1.4	Traballo de habilidades motrices básicas 33,5%	50%
2ª	Actividades ximnásticas	1.2.1 ao 1.2.3 2.1.1 ao 2.1.4	Elementos ximnásticos 33,5%	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.1.5	Valoración da condición física 33,5%	50%
3ª	Xogos e deportes: Floorball e iniciación á Orientación	1.3.1 ao 1.3.3 4.1.1 4.1.3 4.1.5 ao 4.2.4	Proba motriz de coordinación e deportes colectivos 33,5%	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
		3.1.5	Valoración da condición física 33,5%	50%
	Aptitude física	3.1.5	Valoración da condición física 33,5%	50%

Avaliacións extraordinarias: as probas para 2º da ESO son as seguintes:

- Proba de axilidade (25%)
- Proba motriz de deporte (25%)
- Proba de test físicos (25%)
- Proba teórica sobre os contidos da materia (25%)

O alumnado terá que superar unha puntuación mínima do 50% de cada proba (O 12,5% da puntuación máxima total).

V.2.4. 3º ESO

Avaliacións ordinarias: Tódolos indicadores avaliaranse con rúbricas.

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento e de procedemento de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Actividade física e saúde	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.1.6 3.2.1 ao 3.2.4	Valoración e traballo da súa condición física 33,5%	50%
		1.5.1 ao 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Axilidade	4.1.2 e 4.1.4	Traballo de axilidade 33,5%	50%
2ª	Acrosport	1.2.1 ao 1.2.3 2.1.1 ao 2.1.4	Montaxe colectivo 30%	50%
		1.5.1 ao 1.5.2	Traballo ou exame teórico 20%	50%
	Aptitude física	3.1.5	Valoración da condición física 25%	50%
	Primeiros auxilios (RCP)		Traballo ou exame teórico-práctico 25%	
3ª	Xogos e deportes: Malabares ou Bádminton e Orientación	1.3.1 ao 1.3.3 4.1.1, 4.1.3, 4.1.5 ao 4.2.4	Proba motriz de coordinación e malabares ou bádminton 33,5%	50%
		1.5.1 ao 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.1.5	Valoración da condición física 33,5%	50%

Avaliacións extraordinarias: as probas para 3º da ESO son as seguintes:

- Proba de axilidade (25%)
- Proba motriz de malabares ou coordinación (25%)
- Proba de test físicos (25%)
- Proba teórica sobre os contidos da materia (25%)

O alumnado terá que superar unha puntuación mínima do 50% de cada proba (O 12,5% da puntuación máxima total).

V.2.5. 4º ESO

Avaliacións ordinarias: Tódolos indicadores avaliaranse con rúbricas.

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento procedemento e de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Actividade física, saúde e nutrición (balance enerxético)	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.4	Valoración e traballo da súa condición física 33,5%	50%
		1.6.1 ao 1.6.3	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Axilidade	4.1.1	Traballo de axilidade 33,5%	50%
2ª	Acrosport	1.3.1 ao 1.3.3 1.5.1 ao 1.5.2 2.1.1 ao 2.1.3	Montaxe colectiva 33,5%	50%
		1.6.1 ao 1.6.3	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.2.4	Valoración da condición física 33,5%	50%
3ª	Xogos deportivos: Indiaka e/ ou Volei praia e Na Natureza	1.2.1 ao 1.2.3 1.4.1 ao 1.4.3 4.1.2 ao 4.1.3, 4.2.1 ao 4.2.6, 4.3.1 ao 4.3.3	Proba motriz de Indiaka ou Volei praia 33,5%	50%
		1.6.1 ao 1.6.3	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.2.4	Valoración da condición física 33,5%	50%

Avaliacións extraordinarias: as probas para 4º da ESO son as seguintes:

- Proba de axilidade (25%)
- Proba motriz de Indiaka ou Volei praia (25%)
- Proba de test físicos (25%)

- Proba teórica sobre os contidos da materia (25%)

O alumnado terá que superar unha puntuación mínima do 50% de cada proba (O 12,5% da puntuación máxima total).

1º BACHARELATO

Avaliacións ordinarias: Tódolos indicadores avaliaranse con rúbricas.

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento e procedemento de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Plan de condición física e saúde	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6	Planificación e posta en práctica do plan de condición física 33,5%	50%
		1.4.1, 1.4.2	Traballo teórico evento deportivo 30%	50%
	Axilidade	1.1.1, 1.1.2 4.1.1	Traballo de axilidade 33,5%	50%
2ª	Ritmo e coreografía	1.2.1 ao 1.2.3 2.1.1 ao 2.1.3	Montaxe colectivo 33,5%	50%
		1.4.1, 1.4.2	Traballo evento deportivo 30%	50%
	Plan de condición física e saúde	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6	Valoración da condición física 33,5%	50%
3ª	Xogos e deportes: Voleibol	1.3.1 ao 1.3.2 4.1.2 ao 4.1.4 4.2.1 ao 4.2.5	Proba motriz de voleibol 33,5%	50%
		1.4.1, 1.4.2	Traballo evento deportivo 30%	50%
	Plan de condición física e saúde	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6	Valoración da condición física 33,5%	50%

Avaliacións extraordinarias: as probas para 1º de Bacharelato son as seguintes:

- Proba de axilidade (25%)
- Proba motriz de voleibol (25%)
- Proba de test físicos (25%)
- Proba teórica sobre os contidos da materia (25%)

O alumnado terá que superar unha puntuación mínima do 50% de cada proba (O 12,5 % da puntuación máxima total).

V.3. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN

Nos diferentes cursos da ESO e Bacharelato, cada avaliación será a resultante da suma de varias cualificacións. As notas dos test físicos e os exames prácticos, os traballos de clase, o caderno do alumno e os traballos teóricos e exposicións ou exames escritos.

Se algún alumno non presenta sen causa xustificada (documentada legalmente) a algunha das probas ou non entrega os traballos obrigatorios a súa cualificación será insuficiente (non poderá facer media con outros apartados da materia). Isto aplicarase tanto nas convocatorias ordinarias coma na extraordinaria.

VI. MATERIAS PENDENTES: SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN

VI.1.PLANS DE TRABALLO PARA SUPERAR MATERIAS PENDENTES

Os alumnos pendentes da materia Educación Física faráselles un seguimento persoal cun plan personalizado e revisado polo profesor adaptado ao nivel e grupo. As recuperacións faranse en cada trimestre coincidindo antes de cada avaliación do curso. Informarase ao titor da marcha destes alumnos. O seguimento farao o profesor do grupo que estean a cursar actualmente.

Os alumnos terán que facer a parte teórica cos mesmos procedementos e contido que o alumnado que estea cursando o curso que teñen pendente. En canto ás probas prácticas, farase a valoración do nivel correspondente conforme ás competencias e aos estándares de aprendizaxe.

O criterio para recuperar a materia pendente está baseado na superación das probas dos contidos mínimos e dos tests, sendo a parte práctica un 50% da cualificación e un 50% a parte teórica. En todo caso, o alumno terá que acadar como mínimo o 50% da puntuación máxima en cada un dos apartados para poder superar a materia.

Os procedementos concretos de avaliación das materias pendentes por curso e nivel están recollidos no Anexo IV desta programación.

VI.2.PROCEDEMENTO PARA CUALIFICACIÓN DE PENDENTES OU NOTA FINAL PARA ALUMNOS QUE ASISTEN A PROGRAMAS DE REFORZO CON ATRIBUCIÓN HORARIA NA ESO E BACHARELATO

Non hai, na actualidade, ningún programa de reforzo con retribución horaria no IES. En calquera caso, a asistencia ás clases do curso actual xunto co asesoramento e a realización das tarefas de recuperación propostas polo profesorado responsable será suficiente para que o alumnado se examine en cada avaliación dos contidos mínimos para poder recuperalos. Se non superase a materia de este xeito, poderá presentarse a un exame final no que se avaliarán tamén -de xeito práctico e teórico- os contidos mínimos. O alumnado terá que acadar, como mínimo, o 50% da nota máxima en cada apartado para poder recuperar a materia.

VI.3.PROGRAMAS ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS PARA REPETIDORES

O alumnado que suspendeu a Educación Física e repite curso e o ano anterior superou a materia posiblemente non teña un problema de capacidades. O problema adoita ser o absentismo escolar (reiteradas faltas de asistencia ou asistencia sen o equipamento preciso para realizar as sesións prácticas) ou a non presentación de traballos ou realización de exames. Simplemente, reconducindo esta situación e mantendo unha asistencia e unha dinámica de traballo continuadas sería suficiente para superar esta situación. Para iso manteranse entrevistas co alumnado e, se fora preciso, coa orientadora do IES e os pais do menor.

Se ao longo do curso houbera algún alumno trasladado nas circunstancias similares (repetidores coa materia suspensa) tratarase de facilitar a súa integración valorando, co departamento de orientación, as circunstancias particulares do caso e o estudio do seu expediente.

Se algún alumno, por doenzas ou lesións graves, non puidera asistir a clase, buscaranse os medios para axudalo, realizando actuacións puntuais como a preparación e tarefas para realizar na casa e a elaboración de probas adaptadas para eles.

No caso de alumnado con diversidade funcional, ou os contemplados pola lexislación como casos especiais, faranse as adaptacións precisas para garantir que o alumnado pode acadar os obxectivos da etapa a pesar de non poder realizar algunhas das tarefas incluídas nos contidos da programación.

VI.4. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO DE MATERIAS PENDENTES NO BACHARELATO

O alumnado de 2º de bacharelato coa materia de 1º suspensa recibirá axuda e asesoramento do profesor de 1º de Bacharelato. Terán a posibilidade de asistir a clase de 1º de bacharelato de non coincidir as clases co seu horario lectivo. Tamén poderán optar por asistir as clases do de bacharelato nocturno. Examinaranse dos contidos mínimos por trimestre ou nunha avaliación final que se realizará nos meses de maio ou xuño, ao remate do curso. Terán que acadar o 50% da puntuación máxima de cada apartado para superar a materia.

VII. METODOLOXIA, ESTRATEXIAS E ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

A educación física contribuirá a que o alumno alcance os seus obxectivos a través do desenvolvemento das capacidades sinaladas na programación.

O curso enfócase na consecución dos obxectivos claramente converxentes en dous aspectos:

- a) A xustificación teórica e científica que fundamenta o coñecemento sobre o exercicio físico, especialmente as relacionadas co ámbito da saúde, e o adestramento de diversas modalidades deportivas con todas as súas posibles connotacións.
- b) A experimentación práctica, necesaria e imprescindible, na que o alumno pode experimentar na práctica o que implican os procesos de aprendizaxe motor e o adestramento deportivo para comprender con maior profundidade a complexa dinámica que corresponde a materia.

A xustificación teórica e científica da materia realizase non só a través de ensino expositivo, na que se amosarán os conceptos de tal xeito que susciten preguntas e inquiredanzas entre o alumnado, senón tamén a través de propostas metodolóxicas activas e emprego de recursos e actividades multimedia que faciliten a comprensión, motiven e estimulen a súa participación, aínda que de forma evidente sexa o profesor quen dirixa a orientación deste apartado. Os métodos escollidos deben incitar a xerar discusión mediante a proposta de foros de opinión, tormentas de ideas, auto-corrección e dinámicas de grupos e contemplará o tratamento de inquiredanzas concretas relacionadas coa experiencia deportiva previa do alumnado (método de análise de casos).

A aplicación práctica dos contidos teóricos permitirá ao alumno experimentar os diferentes sistemas de adestramento das capacidades condicionais e coordinativas, que resultan máis adecuadas para ser desenvolvidas nas idades temperás, podendo comprender a través da súa experiencia cales son as vantaxes e inconvenientes que presentan, e tamén experimentar progresións e auto-avaliar ou avaliar reciprocamente a correcta execución motriz.

O ensino vivenciado resulta imprescindible nesta materia se queremos dotar ao alumnado de ferramentas eficaces para poder desenvolver durante a súa vida unha actividade física saudable (obxectivo perseguido por institucións e organizacións en todos os ámbitos no mundo contemporáneo por ser a vida activa un dos parámetros fundamentais para o mantemento da saúde) ou a súa actividade académica e profesional no caso de que se encamiñen cara estudos ou profesións relacionados co Deporte ou a Educación Física, materias nas que resulta imprescindible o traballo co propio corpo ou a comprensión do seu funcionamento, ademais de ser un feito inherente e característico da Educación Física e Deportiva do mundo actual e no contexto dos últimos anos.

ESTRATEXIAS E ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

As estratexias propostas para o desenvolvemento do currículo nesta área, son determinadas nos apartados seguintes:

1. Atender a diversidade de tal maneira que se parta de diferentes niveis de destreza ou capacidade, en función da individualidade, axustando o traballo ao máis adecuado a cada caso e situación.

2. Proporcionar aprendizaxes significativas a partir de experiencias previas que permitan a transferencia a situacións posteriores, progresando nas actividades de forma coherente e en función das necesidades e opcións persoais.
3. Impulsar a relación e a cooperación e as tarefas en grupo, distribuíndo responsabilidades en función de grupo de traballo (individual, parella, pequeno grupo ou gran grupo. É fundamental previr discriminacións e actitudes sexistas ou clasistas, afrontando co grupo estas situacións, corrixíndoas e facendo reflexionar ao grupo sobre temas transversais como a diversidade funcional, o deporte adaptado, as diversas causas de desigualdade.
4. Favorecer o desenvolvemento persoal e social a través da Educación Física e o Deporte buscando actividades formativas e que incidan positivamente sobre a saúde e resulten tamén motivadoras e satisfactorias.
5. Fomentar o respecto polo entorno e polo medio natural, cunha actitude cívica e de protección cara a esta, valorando tamén o entorno próximo e o medio natural pola súa accesibilidade para a realización de prácticas deportivas ou de exercicio físico. Para isto valorase a inclusión na programación de deportes alternativos ou actividades desenvolvidas no entorno inmediato e no medio natural máis próximo.
6. Promover a utilización de novas tecnoloxías tanto na busca de información como na realización de actividades propias da materia, posibilitando que o alumnado avance ou empregue os seus coñecementos nas TICs para aplicalos na materia.

VIII. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Coñecida a realidade dos alumnos e coa intención de atender as necesidades de aprendizaxe como situacións especiais (obesidade, problemas de crecemento ou de aprendizaxe, diversidade funcional, etc.) adaptárase cada sesión ás condicións individuais do desenvolvemento psicomotor dos alumnos.

Os alumnos que presentan sobrepeso e obesidade (segundo a FAO, a través do índice Quetelet, o sobrepeso supón unha cifra de IMC entre 25-29,9 e considérase obesidade cando o IMC acada ou supera o 30) serán informados dos seus inconvenientes e da repercusión que podería ter esta circunstancia na súa saúde. Nos baremos establecidos para os tests físicos ou no propio deseño dos test faranse adaptacións. Por exemplo, modificarase a proba de correr 1.000 m para substituíla por 2.000 m a pé ou unha volta de 333 metros, cunha pausa dun minuto, outra volta e outra pausa dun minuto e a derradeira volta. A nota será a establecida polo baremo para a suma total dos tempos.

Non se pode facer un programa concreto de atención á diversidade previamente ao contacto co alumnado porque se descoñecen as circunstancias específicas e porque os cambios provocados, por exemplo por lesións, ocorren ao longo do curso e son de diversa índole. Simplemente o crecemento provoca cambios significativos en moitos casos. Segundo as estatísticas que posuímos, as mulleres teñen pequenos cambios na súa talla pero en Bacharelato prodúcense moitos cambios no Índice de Masa Corporal. Os homes cambian na talla sobre todo, o cal inflúe nas súas capacidades e, polo tanto, na súa situación na materia. Preséntanse problemas habitualmente de escoliose espiñal estruturada. Para os alumnos que presentan esta patoloxía, adáptanse as probas e clases, advertindo que non deberían realizar flexións profundas de tronco, nin saltos a pes xuntos ou verticais, así como exercicios de torsión con forza fronte a compañeiros ou instrumentos. Este alumnado será informado dos exercicios adecuados para tratar esta doenza e preservar a saúde. En función do grao de afectación, acreditada cun informe médico, poderanse variar baremos e probas de avaliación, de xeito que haberá probas específicas para eles cando non estea indicada a realización das outras.

Os alumnos con asma, que teñan crises, non debe realizar práctica nese momento. Non realizarán tampouco exercicios de potencia aerobia se carecen de eficiencia aerobia. En canto as tarefas anaerobias, sempre serán alactácidas, e dicir, de curta duración e recuperación completa.

En tódolos niveis, detéctanse alumnos cun desenvolvemento precoz óseo e deficiente muscular, por elo, advertiráselles que se lles darán as pautas en cada caso para axudar a un desenvolvemento harmónico, téndose isto en conta nas avaliacións. Entre o alumnado hai

individuos de crecemento acelerado que presentan, en ocasións, falta de ton muscular, déficit de forza. Toda esta casuística dificulta deseñar *a priori* unha atención a diversidade, porque non estaría adaptada as situacións de cada momento.

Ao alumnado que ten unha condición física pobre, polo menos no inicio do curso (notas asociadas aos baremos dos test por embaixo de 3), advertiráselle ao inicio do curso de que ten de mellorar a súa condición física para superar a materia. Lembraráselles que coas súas condicións non poden realizar prácticas adecuadamente e ofreceráselles orientacións e pautas para realizar exercicio no seu tempo de lecer.

En todo caso, cando por calquera circunstancia, o alumnado non poida desenvolver as sesións prácticas, o cal deberá ser acreditado documentalmente, será esencial que recolla o desenvolvemento das mesmas e elabore posteriormente un traballo teórico. Isto axudarlle a poder realizar un seguimento dos contidos propostos, tanto para reincorporarse á actividade cando poida cun mellor seguimento dos contidos como para favorecer a adquisición de coñecementos sobre estes contidos se se tivera que avaliar de xeito teórico. A presentación dos traballos teóricos desenvolvidos sobre as sesións prácticas que non se poidan realizar será obrigatorio para poder superar a parte correspondente da materia.

IX. PROGRAMACION DA EDUCACION EN VALORES

A Educación Física é unha materia moi apropiada para ensinar valores a través do deporte.

Educación para a paz pode fomentarse a través de relacións pacíficas entre os alumnos durante a realización de tarefas e xogos cooperativos, a aceptación das diferenzas e a promoción de estratexias de resolución de conflitos que fomenten a paz.

A actitude de respecto cara o alumnado con dificultades ou diversidade funcional ou con aqueles cos que se manteñen diferenzas importantes de criterio ou punto de vista en clase aumenta e educa os valores morais.

En canto á educación para a igualdade de oportunidades entre xéneros, farase a través de estratexias destinadas a desenvolver a autoestima e o concepto do corpo como expresión da personalidade. Preténdese consolidar hábitos non discriminatorios, corruxir prexuízos sexistas a partir do análise crítico das manifestacións na linguaxe, a publicidade, os libros de texto, as novas da prensa, as imaxes publicadas na rede, etc. En todo caso, promoverase a adquisición de habilidades e recursos para realizar calquera tipo de tarefa independentemente do xénero do executante.

En relación á educación ambiental, facilítase a comprensión e apreciación dos procesos que ocorren na natureza e nas relacións do home con ela, fomentando un cambio de valores, actitudes e comportamentos que promovan o respecto, coidado e promoción do medio ambiente.

En canto á educación sexual, preténdese que os alumnos alcancen unha educación sexual adecuada, suficiente e científica, consolidando actitudes básicas de aceptación do corpo e, especialmente, hábitos de hixiene e saúde corporal.

En canto á educación para a saúde, incentivarase calquera actividade que anime aos alumnos a crear hábitos e costumes saudables, con especial incidencia na prevención de factores de risco como os hábitos como o tabaquismo e o consumo de alcohol e drogas, o sedentarismo ou a mala nutrición.

En canto á educación do consumidor, promoveranse accións necesarias para filtrar a información recibida, de xeito consciente, crítico, responsable e solidario, facendo especial fincapé na publicidade de produtos e suplementos alimenticios.

En relación á educación vial, a énfase estará na adquisición de comportamentos e hábitos de seguridade viaria tanto cando se adopta o rol de peón como cando se conducen vehículos como bicicletas, patinetes, etc.

X. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AOS DIFERENTES PLANS

X.1. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR

A educación física tamén pode lerse, escribirse e xogarse.

A contribución dende a Educación Física ao plan lector para o presente curso inclúe:

- Aportación á persoa responsable da biblioteca de referencias bibliográficas para incrementar e actualizar o número de libros e revistas que o alumnado pode atopar alí sobre exercicio físico, saúde, deportes e obras literarias nas que a presenza destes temas sexa relevante.
- De 1º a 4º da ESO, pódese solicitar a elaboración dun caderno de clase e a lectura de artigos ou novas relacionados co deporte ou a elaboración de traballos básicos de investigación de aula consultando fontes bibliográficas ou webgráficas e referenciándoas mínimamente.
- En 1º de Bacharelato, realizarase un traballo escrito sobre un evento deportivo, o que obrigará ao alumno a consultar bibliografía sobre temas deportivos, xa que sempre deben facer unha contextualización. Farase fincapé en que os traballos teñan unha estrutura coherente e en que se sinalen as referencias de textos ou páxinas webs consultadas e, en todo caso, se eviten os plaxios ou o sistema “corta-pega”.

X.2. ACCIONS DE CONTRIBUCION AO PLAN TIC

Fomentarase que os alumnos entreguen os traballos en soportes dixitais ou a través de Internet e que fagan as buscas sobre temas relacionados coa materia en webs repositorios á hora de realizar os traballos.

Poderán presentar os traballos por mail ou a través da aula virtual. Os apuntes e material de consulta facilitaránse en arquivos informáticos e soportes multimedia na aula virtual ou en blogs da materia.

O centro escolar non dispón dunha aula de ordenadores para a meirande parte do alumnado, que non poderá facer traballos e buscas no seu horario lectivo. Os alumnado que non dispón de ordenadores de aula poderá dispor de ordenadores na biblioteca para desenvolver tarefas que precisen o uso de TICs. En todo caso, fomentarase o traballo en parellas ou pequenos grupos para que o alumnado poida organizarse de xeito que algún membro do grupo teña acceso á TICs e todos poidan beneficiarse diso.

A aula de EF está dotada de un ordenador, proxector, pantalla e equipo de son que facilitarán o emprego de materiais multimedia para a presentación de tarefas ou mesmo para a grabación e corrección de exercicios.

X.3. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA

No centro escolar dispónse dunha “Normativa de organización e funcionamento do centro” (NOF) aprobada o 11 de decembro de 2013 que inclúe un Plan de Convivencia (páxina 37 a 46). No que corresponde a materia de educación física, a participación farase en función das seguintes accións:

- Accións destinadas a facilitar a participación e integración dos alumnos a través de traballos en grupo.
- As accións que teñan como obxectivo promover e favorecer a relación do alumnado co profesorado, permitíndose aclaracións e dúbidas en clase e fóra dela.
- Sensibilización contra posibles casos de acoso, con delicadeza, preguntando aos alumnos e suxerindo que as súas respostas sexan coherentes coas propostas da clase cando non sexa así.

- Medidas organizativas, controlando que non haxa grupos moi numerosos de alumnos en actividades que poidan xerar lesións e vixiando todos os espazos, aínda que a aula de Educación Física sexa complexa de controlar, xa que ten 6 portas abertas permanentemente.

O protocolo ante comportamentos incorrectos será primeiro, unha advertencia xeral para facer ver ao alumnado implicado que a súa conduta prexudica aos demais e a eles mesmos; de persistir o problema, a advertencia ou amonestación será individual e, se non se consegue corrixir a situación ou esta reviste unha gravidade importante, cubrirase un parte e requirirase a actuación do profesor/a titor/a ou da xefatura de estudos.

A educación en valores como o *fair play*, que promove de xeito específico o deporte, axudará a fomentar a convivencia.

XI. AULAS BILINGUES E PROXECTOS EUROPEOS

Aulas bilingües: Estas aulas son reguladas polo Decreto 133/2007 (páxinas 42-44). Neste curso, haberá grupos bilingües en francés en terceiro e cuarto de secundaria.

Os obxectivos e contidos será os mesmos, pero terán incidencia sobre un maior coñecemento do francés. As probas e exames serán en francés e español, cunha porcentaxe similar, como é o oitavo ano consecutivo no centro, das propostas en anos anteriores en canto a vocabulario específico da área (partes do corpo, exercicios básicos) que teñen máis incidencia en 3º da ESO.

En 4º da ESO repetirase o vocabulario e formación de frases e verbos, exercicios de comprensión e expresión oral e escrita. Todo o alumnado cursa francés como segunda lingua e será moi importante a coordinación co departamento de francés é coas profesoras coordinadoras que proporán actividades lúdicas e probas para facer co alumnado.

Neste curso, contarase cunha axudante de conversa en francés que axudará no tema de vocabulario e expresión oral.

Proxecto Erasmus +: O proxecto Erasmus + K2 é unha asociación estratéxica entre 2 centros escolares cunha duración de dous cursos dende Setembro 2016 ata xuño 2018 que se está a realizar con 17 alumnos de 2º de Bacharelato.

Ana Santos é a coordinadora da actividade cos grupos que participaron o ano pasado xa neste proxecto. Este proxecto chámase YES (Young Europeans in Sport). Os xoves europeos no deporte para unha vida sa e social máis activa. Temos un socio europeo, Francia, como socio coordinador e o IES Valle Inclán é socio colaborador.

Os obxectivos que se propoñen son a saúde, o deporte, a nutrición, a inclusión social e a vida sa. Haberá dúas mobilidades dos alumnos a Francia e logo recibirase a alumnado francés. Entre as actividades programadas destacan a realización dunha etapa do Camiño de Santiago portugués, unha gimkana feita con alumnado con problemas de inclusión social, asistencia a obradoiros de nutrición e prácticas deportivas varias alternativas ás realizadas durante o curso escolar.

Na avaliación de calidade o proxecto obtivo unha puntuación de 92 sobre 100 no pasado curso.

<https://twinspace.etwinning.net/23751/home>

Proxecto E-Twinning: O proxecto Erasmus está dentro dun proxecto Etwinning que continua o traballo do curso pasado

<https://twinspace.etwinning.net/23751/home>

Este ano xunto coa profesora do departamento de francés Leonor Rodríguez Tato imos participar de novo no programa “Escolas embaixadoras do Parlamento Europeo”.

Participar no programa implica:

- Traballo na clase sobre o Parlamento Europeo (arredor dunha hora a semana) baseado no *workbook* facilitado polo Parlamento Europeo nas catro linguas cooficiais do Estado, así como en inglés e francés.
- Posta en marcha de un *infopoint* sobre o Parlamento Europeo no centro.
- Organización de actividades arredor do día de Europa (9 de maio).

Os centros que completan con éxito estes requisitos durante o curso escolar reciben a placa de escola embaixadora do Parlamento Europeo nunha cerimonia en Madrid. Ademais invítase aos centros participantes a reunións de formación na sede do Parlamento Europeo en España e a participación durante este curso neste proxecto supuxo a invitación a visitar Bruxelas cun grupo de alumnado, actividade que se desenvolverá durante o segundo trimestre deste curso 2018-2019. Mediante a participación neste programa facilítase a posibilidade de entrar en contacto y irmandarse con centros de outros estados da UE.

XII. PROXECTO EDUCATIVO DE CENTRO (PDC)

Dado o bo resultado do PDC desenvolvido estes anos, volveremos solicitar o Proxecto Deportivo de Centro cun obxectivo principal que é que o noso alumnado, as súas familias e todos os membros da comunidade educativa sexan conscientes da importancia da actividade física para a saúde.

Dentro do departamento de educación física tentaremos facilitar e fomentar a práctica de actividades físicas e deportivas no noso centro e de maximizar o uso das instalacións nos horarios de recreo e noutros horarios que puideran habilitarse dentro da dispoñibilidade horaria e das instalacións.

A pesar de que o pasado non houbo unha boa recepción do proxecto por parte do profesorado do claustro, trataremos de que a participación neste proxecto non sexa unha actividade exclusiva do departamento de Educación Física, senón que supoña a implicación de toda a comunidade educativa: profesorado, persoal non docente, familias e institucións e asociacións da contorna.

Por último, queremos que o noso alumnado sexa un axente activo no noso proxecto, sentíndoo como algo propio. Así, responsabilizárase ao alumnado de maior idade (4º de ESO e bacharelato) na organización de campionatos, dándolles a formación precisa e fomentando a súa autonomía.

Os obxectivos xerais deste PDC son:

1. Maximizar o uso das instalacións deportivas do centro, aínda que sexan precarias.
2. Desenvolver actividades de animación á práctica de actividades físicas nos horarios de recreo.
 - Organización de eventos e ligas de bádminton, voleipraia ou voleibol, floorball e indiaka.
 - Organización de eventos e liga de baloncesto 3x3.
 - Organización de actividades de acrosport.
3. Aumentar o número de horas de práctica de actividade física no noso alumnado a través da organización de "Retos Deportivos" e da participación en ligas.
4. Concienciar da importancia da práctica de actividade física, a prevención do sedentarismo e dunha alimentación equilibrada na saúde.
5. Responsabilizar ao alumnado na organización de diferentes actividaes, establecendo diversos roles (arbitraxe, reportaxes gráficas, control de resultados, etc.)
6. Implicar e concienciar as familias da importancia da actividade física no tempo de lecer a través de mini-reportaxes, informes sobre enquisas de hábitos saudables e hábitos alimentarios.
7. Difundir contidos relacionados coa prevención de accidentes e como actuar neles coa posible colaboración da Cruz Vermella ou o 061.
8. Dar a coñecer as diferentes posibilidades de práctica deportiva na contorna do centro coa visita de diferentes clubs e institucións ao centro e a presentación de actividades novedosas ou que non se inclúen no currículo.
9. Fomentar hábitos saudables a través da campaña "Imos activamente ao Valle" coa posible colaboración de Pedaladas.

10. Conmemorar diferentes días relacionándoos coa actividade física

- 29 de Setembro: día europeo do deporte escolar
- 7 de outubro: carreira contra a fame
- 11 de Novembro: carreira solidaria Anedia
- 8 de marzo: día da muller a través da exposición “Mulleres no Deporte”, a realización da actividade xénero nos ollos e outras actividades relacionadas co deporte feminino
- 7 de abril: día Mundial da Saúde “Recreo Saudable”
- 9 de Maio: día de Europa
- 17 de maio: Letras Galegas “Semana dos Xogos e Danzas Tradicionais Galegas”
- 5 de xuño: día do Medio Ambiente “Facemos deporte con material de refugallo”

1. Organización e desenvolvemento:

- O PDC desenvolverase durante os días lectivos en horario de 11:30 a 12:00 horas dende o outubro de 2017 ata o 6 de xuño de 2018, creando espazos activos en función do profesorado colaborador coa actividade.

- Os espazos reservados serán o patio interior para as ligas de bádminton, voleibol, floorball e indiaka; a parte posterior do ximnasio para a liga de baloncesto 3x3 e a parte dianteira para as actividades de acrosport.

Tamén existirá a posibilidade de que as gardas sexan activas sempre que o profesorado de garda sexa o implicado no PDC e exista dispoñibilidade de espazo.

- A forma de comunicación será a través do taboleiro do ximnasio, reunións puntuais co alumnado e a través da publicación das actividades no noso blog <http://pdcvalleinclan.blogspot.com.es/>

- A exposición dos diferentes traballos relacionados co PDC farase no taboleiro da planta baixa.

- Tamén utilizaremos o blog anteriormente citado para a difusión das diferentes actividades realizadas dentro do proxecto.

- A nosa organización susténtase na colaboración do profesorado de departamento de EF, a implicación do equipo directivo do centro e departamentos aos que vincularemos o proxecto de distintas maneiras durante o desenvolvemento en función das actividades que se desenvolvan.

- Contaremos coa colaboración do alumnado nas actividades propostas facéndoos partícipes do noso proxecto contribuíndo a acadar a competencia de autonomía e iniciativa persoal dos mesmos.

- Tamén intentaremos contar coa colaboración de diferentes institucións da contorno á hora de desenvolver o noso proxecto.

- Estableceremos unha normativa xeral e máis específica para a participación do alumnado nas actividades propostas en función do rol desempeñado.

2. Metodoloxía:

Utilizaremos unha metodoloxía que potencie a participación activa do alumnado contribuíndo a desenvolver as seguintes competencias:

Autonomía e iniciativa persoal, conciencia e expresións culturais e aprender a aprender. Basearémonos nunha dinámica de resolución de problemas xurdidos na evolución das aprendizaxes individualizadas e tratando de buscar unha evolución motriz na práctica.

Tamén faremos grupos de nivel en función da actividade e empregaremos a ensinanza recíproca entre iguais.

A metodoloxía poderá variar en función do tipo de actividade pero un dos nosos obxectivos principais é a autonomía na práctica de actividade física para que o noso alumnado poida desenvolver o noso proxecto tamén fora do horario lectivo e a incorpore a actividade física na súa vida.

Farase unha avaliación inicial dos intereses do alumnado mediante unha enquisa que se publicará no blog do noso proxecto (pediremos a colaboración dos titores para facela na hora de titoría) e coñeceremos os seus intereses, afeccións e que forma de participación no proxecto prefiren.

Como o proxecto é aberto, o profesorado implicado fará unha reunión mensual para valorar o desenvolvemento do mesmo e a posibilidade de facer axustes.

Farase unha avaliación final por parte do alumnado, profesorado e dos responsables do proxecto para poder sacar conclusión e facer as melloras pertinentes nos seguintes anos.

Utilizaremos como instrumentos de avaliación datos de participación, resultados das actividades, diferentes enquisas, e levaremos un seguimento das actividades no *blog* anteriormente mencionado.

Finalmente, coa elaboración da memoria, intentaremos reflexionar sobre o desenvolvemento do noso proxecto co obxectivo de fortalecer os aspectos positivos do mesmo e identificar e corrixir as debilidades atopadas de cara a axustar os nosos obxectivos nos vindeiros anos.

XIII. PROXECTO ALIMÉNTA-T BEN

Durante o curso 2017-2018 iniciouse no centro, integrado no plan Proxecta, a participación no programa Aliménta-T Ben.

Os obxectivos xerais deste proxecto son:

1. Avaliar os hábitos nutricionais do alumnado para detectar debilidades e aspectos a reforzar.
2. Invitar ao alumnado a reflexionar sobre a importancia dunha alimentación correcta como pilar dun estilo de vida activa e saudable.
3. Que o alumnado adopte unha conciencia crítica fronte ao consumo e sexa capaz de ler e interpretar as etiquetas nutricionais dos alimentos e extraer conclusións en relación coas recomendacións da OMS para a adopción dunha dieta saudable, facendo especial fincapé na análise de datos nutricionais dos produtos que consumen no seu tempo de lecer.
4. Que o alumnado e os membros da comunidade educativa reflexionen sobre as vantaxes das dietas mediterránea e atlántica e do consumo de produtos frescos fronte a hábitos alimenticios de consumo de comida rápida ou de produtos procesados industrialmente.
5. Promover e incrementar entre o alumnado o consumo de froitas e verduras, como recomendan organismos estatais e internacionais para elevar a calidade da dieta.
6. Informar a toda a comunidade educativa das conclusións de estudos diversos realizados sobre o estado nutricional do alumnado, os seus hábitos de consumo, etc.

Organización e desenvolvemento:

1. Ao inicio do curso realizaranse enquisas sobre hábitos nutricionais e recolleranse datos antropométricos (estatura e peso) do alumnado para establecer os índices de masa corporal (IMC). Os datos recollidos serán codificados para garantir a privacidade e tratados informáticamente polo alumnado dirixido pola profesora de TICs.
2. Ao longo do curso desenvolveranse contidos relacionados coa nutrición incidindo na importancia de almorzar correctamente (1º ESO), de valorar a cantidade de produtos frescos e procesados que contén a cesta semanal da compra (2º ESO), de ler e saber interpretar correctamente as etiquetas nutricionais, especialmente dos produtos que adoitan consumir (3º e 4º de ESO) e de analizar criticamente a publicidade de produtos alimenticios (1º de Bacharelato).
3. Mediante colaboracións coas consellerías do Mar e do Medio Rural celebraranse obradoiros e actividades como as contidas no programa “O sabor da aventura está no mar” (1º de ESO), “ponlle as pilas ao teu bocata” (2º de ESO) ou “afroitate no valle inclán” para todo o alumnado da ESO.
4. Realizaranse saídas e visitas a instalacións de procesado de produtos do mar no primeiro trimestre do curso (esta actividade foi concedida no curso 2017-2018 pero comunicouse que non se podería celebrar ata o primeiro trimestre deste curso).
5. Publicaranse, alomenos, as conclusións dos traballos realizados sobre as enquisas nutricionais e farase chegar a información a toda a comunidade educativa.

Metodoloxía:

A metodoloxía deste programa será eminentemente participativa e tentarase que o alumnado realice a meirande parte das actividades de xeito autónomo coa dirección do profesorado participante.

Intentarase involucrar a toda a comunidade educativa no proxecto e facer partícipes da preocupación por mellorar os hábitos alimenticios tanto ao alumnado como ao profesorado, o persoal laboral e, especialmente as familias.

O constante contacto e as reunións periódicas permitirán ir realizando as modificacións precisas no proxecto.

Avaliarase a incidencia do proxecto entre o alumnado e familias con enquisas de satisfacción e de valoración da importancia que conceden a este proxecto, permitindo que realicen na mesma suxestións para a súa mellora.

XIV. PROGRAMACION DE TEMAS TRASVERSAIS E INTERDISCIPLINARES

Con motivo do día das "Letras Galegas", os alumnos recollerán dos seus maiores información sobre os xogos que adoitaban practicar no seu tempo de lecer, salientando a importancia da transmisión a través da linguaxe dos xogos populares.

Tamén se realizarán actividades divulgativas sobre o rol do galego no deporte na actualidade e tratarase de elaborar algún traballo de recollida de léxico específico do ámbito do deporte ou unha valoración crítica do uso do galego no ámbito do deporte.

O día do pai e da nai, falarase coa clase sobre a importancia da saúde e exercicio físico como formas de se sentirse ben e incluír un contido interesante para a preservación da saúde e problemas de inactividade. Incentivarase a participación en actividades físicas da familia propoñendo ao alumnado a realización dalgunha actividade física recreativa en familia.

A interdisciplinaridade e coordinación cos profesores das outras materias farase según o establecido no centro e nas reunións da comisión de coordinación pedagóxica.

XV. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Actividades complementarias:

- Marcha na natureza. No mes de marzo-abril se as condicións meteorolóxicas o permiten. A duración sería un día enteiro con todos os grupos de 3º ESO
- Semana da saúde, no mes de abril talleres e actividades no centro
- Carreira solidaria Anedia
- Carreira contra a fame
- Charlas, conferencias e actividades varias impartidas por especialistas en temas vinculados coa actividade física e o deporte coma alimentación, saúde, etc.
- Participación esporádica por parte dos alumnos – tanto no rol de participantes como no de voluntarios ou organizadores- en actividades físicas programadas polo Concello e outras entidades para promover a actividade física, deporte, saúde e socialización.
- Actividades varias con duración dunha clase ou unha mañá organizadas polo Concello e outras institucións para realizar na escola: rutas ciclistas urbanas, iniciación á orientación, outras actividades e propostas das que se reciba información ao longo do curso.

XVI. A AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS. PETICIÓN DE MATERIAL.

XVI.1. A AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA: UBICACIÓN E CARACTERÍSTICAS

As clases impartiranse no ximnasio do instituto e nun patio interior, rodeado por ventás e co solado de pedra. É un espazo que non está acondicionado para a práctica deportiva pero, á falta de outra instalación, os profesores especialistas da materia van rotando no seu uso para solventar as coincidencias e evitar que algún deles resulte prexudicado nas súas condicións de traballo por ter que permanecer todo o curso nesta mesma instalación.

A aula de educación física –o ximnasio- non permite realización de deportes con medidas regulamentarias nin en altura nin en medidas horizontais. Por elo, adaptaranse as regras ás medidas e equipamentos dispoñibles. Aínda así, o espazo dispoñible resulta insuficiente para traballar con grupos numerosos (arredor de 30 alumnos/as) en moitas das actividades. Por iso, utilizaremos as zonas exteriores do IES, tanto un parque preto do centro escolar como a explanada da Gran Vía de Montero Ríos, na medida en que sexa posible, para algunhas sesións de resistencia, xogos e velocidade. Tamén se realizarán no exterior sesións de orientación ou prácticas de deportes alternativos ou colectivos cando sexa recomendable.

O protocolo na realización das sesións de educación física no recinto exterior anexo ao recinto escolar será o seguinte: o alumnado, cando o traballo sexa en grupo, farano en número non superior a 10. Se é un traballo ou test no que os grupos sexan maiores de 10, irán separados e en secuencias temporais consecutivas para evitar aglomeracións. No caso da práctica de deportes alternativos ou colectivos, sinalizárase a área de traballo con conos e empregárase material adaptado para evitar causar danos a equipamentos ou persoas ante unha eventual saída do espazo.

XVI.2. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Non se estableceu libro de texto obrigatorio. Os alumnado da ESO poderá empregar un caderno de clase no que incluírá -cando llo indique o profesorado- as actividades realizadas e os conceptos explicados en clase para, posteriormente, elaborar os traballos de seguimento da materia obrigatorios.

MATERIAL CONVENCIONAL	Balóns de baloncesto e voleibol e pelotas de floorball, picas, balóns, valados, potros e plintos, cordas, colchonetas, bancos suecos, aros, lastres, conos, crótalos, pratos chinos, cronómetros, silbatos, raquetas, sticks de floorball, volantes, redes, postes, dúas porterías de floorball e unha canasta.
ALTERNATIVO ADAPTADO	E Trapos, picas, periódicos, globos, cintas, cartóns, gasas, indiakas, pompóns, gomas, escaleiras de frecuencia e obstáculos fabricados con cartóns.

O alumnado de 3º de ESO terá que dispor, alomenos, dunha raqueta e dun volante de bádminton así como de tres bolas de malabares (de fabricación caseira) e unha indiaca por cada grupo de catro alumnos; o alumnado de 4º, dunha indiaca.

Poderanse empregar outros recursos materiais para xogos e deportes alternativos ou tradicionais que o alumnado elaborará ao longo do curso.

XVI.3. PETICIÓN DE MATERIAL, EQUIPAMENTOS E INSTALACIÓNS

A petición de material e equipamentos para o presente curso concretarase no Anexo 3 desta programación:

É necesario indicar que existen carencias obvias nas instalacións destinadas á práctica de EF no IES e que, para paliar, aínda que sexa parcialmente, estas carencias sería urxente:

- Cubrir as ventás do patio interior con mallas ou substituír o acristalamento por vidros temperados que escachen e non se raxen para evitar que poidan romper os vidros e por seguridade tanto do alumnado practicante como das persoas que poidan transitar polos corredores anexos durante as horas de clase de EF.
- Instalar un pavimento sintético no patio interior que se poida enrolar ao remate das sesións se fora preciso e que aumente tanto o illamento como a amortiguación do solado.

XVII. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSIANZA E A PRÁCTICA DOCENTE. PROCEDIMIENTO PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN, REVISIÓN E MODIFICACIÓN.

Ao remate de cada trimestre o departamento pode comprobar se os obxectivos foron cumpridos e se se desenvolveron todos os contidos que corresponden á consecución dos obxectivos marcados.

O profesorado realizará estatísticas correspondentes ás cualificacións obtidas polo alumnado. Isto permitirá reorientar os contidos e obxectivos se fora necesario. Estas estatísticas estarán baseadas nos indicadores de avaliación do proceso de ensinanza e aprendizaxe e práctica docente, contemplando, por exemplo, valoracións incluídas no caderno de clase ou nos traballos do alumno, desenvolvemento dos contidos da avaliación en prazo e forma, consecución dos mínimos esixibles pola maioría dos alumnos, etc.

A observación diaria por parte do profesorado ao alumnado tamén permitirá saber se son posibles os avances ou hai grupos ou alumnos que precisan reforzar os seus coñecementos antes de continuar.

Durante o curso escolar faranse as anotacións pertinentes e necesarias para a posterior rectificación da programación no curso seguinte.

O cuestionario utilizado para a avaliación da materia por parte do alumnado atópase no Anexo VI desta programación.

XVIII. BIBLIOGRAFIA

CONTIDOS COMUNES:

- Blázquez, D. (2004). *El calentamiento: una vía para la autoexestión de la actividades física*. Barcelona: INDE.
- Castañero, M. y Trigo, E. (1998). *La interdisciplinariedad en la educación secundaria obrigatoria. Propuxestes teórico-prácticas*. Barcelona: INDE.
- Coste, J. (2009). *El calentamiento Génerele y específico en la educación física. Ejercicios prácticos*. Madrid: Cultiva Libros.
- Florénche, J., Brúenlle, J. y Carlear, G. (2000). *Enxeñar educación física en secundaria. Motivación, organización y control*. Barcelona: INDE.
- Fortín, J. (2008). *Enciclopedia visual de los deportes (Libro+CDROM)*. Barcelona: Paidotribo.
- Le Bosch, J. (2001). *El corpo en la escuela en el siglo XXI*. Barcelona: INDE.
- Pireno, M. (2005). *Para una ensinanzas enfiada de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- Ródriguez, J. (2008). *Historia del deporte*. Barcelona: INDE.
- SÁNCHEZ, F (1989). *Bases para una didáctico de la educacións físico deportiva*. Madrid:Gymnos
- Señor, P. (2001). *La lección de educación física*. Barcelona: INDE.
- Serrábano, M., Endureza, J.A., y Saíncho, R. (2007). *1001 Ejercicios y múevos de calentamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- VV.AA. (2008). *Dicionarios paidotrobo de la actividade física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Zugala, Mª L. (2002). *Corriante y tendencias de la Educación Física*. Barcelona: INDE.

CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE:

- Andarnos, B. (2009). *Estirándose*. Barcelona: RBA LIBROS
- Argúanse, J.L y Pazos, J.Mª. (2000). *Educación postural*. Barcelona: INDE.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: INDE.
- Delgado, M. y Tecedor, P. (2012). *Estrategos de intervenció en educación para la sala desde la educación física*. Barcelona: INDE:
- Devir, J. (2000). *Actividades física, deporte y salas*. Barcelona: INDE.
- Frías, G., Reda, A., Pórtalla, J. y Quintana de Diego, R. (1997). *La condición física en la educación secundaria obrigatoria. Una propuxésea de desbárrollo haicha la autónoma del alumno. 1º y 2º de ESO. Cádreno del alumno*. Barcelona: INDE.
- Frías, G., ruada, A., Quintana de Diego, R. y partilla, J. (1997). *La condición física en la educación secundaria obrigatorio. Una proposta de desarréollo había la autonomía del alumno. 3º y 4º de ESO. caderno del alumno*. Barcelona: INDE.
- Gerbaux, M. y Bretón, S. (2004). *Aptitudes y internamento arábico en la infancia y la adolescencia*. Barcelona: INDE.
- González, C. y Sebastiáns. E.M. (2000). *Dualidades Físicas*. Barcelona: INDE.
- Pérez, I. y Delgado, M. (2004). *La sala en secundaria desde la educación física*. Barcelona: INDE.
- Piorrea, H. y Médelle, J. (2006). *Tests de aptitudes física y tests de escurezo*. Barcelona: INDE.
- ROMERO, C eta la (1992). *Acondicionamentos Físico 8-18 años*. Sevilla: CEDIFA.
- reda, A., Frías, G., Quintana de Diego, R. y pórtalla, J. (2001). *La condición física en la educación secundaria obrigatoria. Una propuxésea de desbárrollo haicha la autónoma del alumno*. Barcelona: INDE.
- Weineck, J. (2000). *Saúl, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotribo.

ACTIVIDADES FÍSICO – EXPRESIVAS:

- Canada, A. (2000). *Créditos variables de educación física bloque de expresión*. Barcelona: Paidotribo.
- castañeira, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: INDE.
- De prado Dez, D. y Charra, M. (2000). *Reclamación creativa*. Barcelona: INDE.
- García Ruso, H. (1997). *La Danza en la Escuela*. Barcelona: INDE.
- Matou, M., Duran, C. y Trúfate, M. (2006). *1000 ejercicios y múeos aplicados a las actividades comporalas de expresión. Tomo I y II*. Barcelona: Paidotribo.
- Motos, T. y Arando, L. (2007). *Práctica de la expresión corporal*. Caudado Real: Naquel.
- Vérente, M., López, J. y Panadeira, F. (2009). *El acrosport en la escuela*. Barcelona: INDE.
- zugalas, M^aL. y Martiño, E.J. (2015). *Ritmo y expresión corporal mediante coreografías (Libro + DVD)*. Barcelona: Paidotribo.

ACTIVIDADES FÍSICO – DEPORTIVAS E XOGO MOTOR:

- Atendía, D. (2000). *Deportes de lecha*. Barcelona: INDE.
- Batalla, A. (2002). *Deportes individualismo*. Barcelona: INDE.
- Blázquez, D. (2009). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Camerino, O. (2000). *Deporte recreativo*. Barcelona: INDE.
- Camerino, O. y castañeiro, M. (2015). *1001 Ejercicios y múevos de recreación*. Barcelona: Paidotribo.
- Fínollete, F., Inglés, E., Ganila, B. y fánollete, R. (2013). *Aprender a aprender con el deporte*. Barcelona: INDE.
- Faste, X. (2014). *Múevos de iniciación a los deportes colectivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Ambaro, J. (2011). *El fumego globalizado*. Barcelona: Paidotribo.
- García, J. (2000). *Deportes de equipo*. Barcelona: INDE.
- Laiara, G. y Lávea, P. (2006). *1015 múeos y formas xugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Paidotribo.
- labega, P. (2000). *múeos y deportes populares tradición ales*. Barcelona: INDE.
- Marco, J.M. y Quéroo, S. (1998). *Créditos variables de actividades en la naturalizo: La orientación y la escalada*. Barcelona: Paidotribo.
- Méndez, A. (2014). *Noivas propuxestes lúdicas para el desarréollo curricular de la educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Méndez, C. y Méndez, A. (2014). *Los múevos en el curricular de la educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Améancha, R. y Ruiz, J. (2015). *múevos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Palacios, J. (1998). *Fugar es un édrecho. Fundamentos pedagóxicas del múeo*. A Coruña: Xoniiiño.
- Ríos, J. y Ardín, C. (2009). *1000 ejercicios y múeos con material alternativo*. Barcelona: Paidotribo.
- Toco, J. (2015). *1013 Ejercicios y múevos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo.

ACTIVIDADE FÍSICA ADAPTADA:

- Binan, T., Carolo, N. Branco, A. y Ríos, M. (2014). *Los múeos y los alumnos con discapacidades*. Barcelona: Paidotribo.
- Reina, R. y Sanz, D. (2014). *Actividades físicas y deportes adaptados para persoas con discapacidade*. Barcelona: Paidotribo.
- Ríos, M. (2014). *565 múevos y tarefas de iniciación deportiva adaptada a las persiñas con discapacidades*. Barcelona: Paidotribo.
- Ríos, M. (2015). *Manual de educación física adaptada Al alumno con discapacidade*. Barcelona: Paidotribo.
- Somar, C., Charón, F. y Skrotzky, K (2003). *actividade física adaptada*. Barcelona: INDE.
- VV.AA. (2014). *Inclusión en la actividades física y deportiva*. Barcelona: Paidotribo

ANEXO I NORMAS XERAIS DO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **Caderno** da materia (obrigatorio para a ESO e optativo para 1º Bacharelato). A documentación entregada é fundamental para a elaboración de traballos e a superación da materia, especialmente no caso de alumnado con exencións parciais ou totais da práctica, xa que non hai libro de texto.

- **Roupa e calzado** deportivo. Atendendo os criterios hixiénicos, de saúde e seguridade na práctica, a participación na clase non será posible si non se trae o equipamento adecuado e computarase como unha falta de práctica sen xustificar. O alumnado prestará especial atención ao correcto estado das zapatillas deportivas para evitar lesións e sobrecargas.

- **Non** se permite realizar práctica con complementos que poidan ocasionar pequenos accidentes: **pendentes, reloxo, cadeas, aneis, piercings...**

- **Material:** Todos o alumnado participará na recollida do material utilizado na clase. O material empregarase de xeito responsable e co coidado necesario. Non se prestará material do departamento fora do horario de clase a menos que sexa para actividades programadas no PDC.

- O alumno será consciente da necesidade de **hidratarse** antes e despois da clase. Salvo en casos excepcionais, a actividade física manterase sen saídas ao vestiario durante o período de clase, aínda que, en función da actividade desenvolvida, se poidan facer pausas grupais para hidratarse debidamente.

- O alumno manterá **actitudes adecuadas** que permitan o dinamismo e a actividade continuada sen que se teña que parar por falta de atención ás indicacións do profesorado.

- As clases axústanse a **diferentes niveis de capacidade física**. O alumno controlará o nivel de esforzo que pode realizar, adecuando a intensidade a súa condición física. Todos os alumnos poden realizar todas as actividades: as diferenzas serán o nivel de intensidade ou o ritmo.

- É necesario comunicar ao profesorado **problemas médicos** que poidan impedir ao alumno desenvolver algún contido da materia. Aportarase un certificado médico ao comezo do curso ou cando xurda a incapacidade que detalle as contraindicacións e o prazo de tempo aproximado de duración desta para que o profesor poida adaptar a programación.

- No caso de **lesión**, xustificarase a falta de práctica mediante certificado médico. Segundo as características da lesión, a súa duración e o momento no que se produce, o profesorado decidirá as modificacións na avaliación. Se a baixa se producira no período de realización das probas, a cualificación quedará pendente ou será substituída por unha avaliación teórica ata que o alumno estea nas condicións físicas adecuadas.

- Se algún día, de forma excepcional, non se pode participar na clase por un problema puntual, aportarase unha nota escrita polos titores do alumnado aportando información ao respecto. En todo caso, será obrigatorio traer roupa deportiva por se a actividade a desenvolver non estivera contraindicada e o caderno de clase para tomar notas da sesión desenvolvida. Se non se comprenden estas condicións, nota e roupa deportiva, a falta de práctica considerarase non xustificada.

- **O alumnado que non poida realizar actividade física** debe asistir a clase e levar á mesma un caderno e un bolígrafo para realizar as tarefas encomendadas polo profesor e recoller a información sobre conceptos explicados e sobre o desenvolvemento da sesión.

- As **faltas de asistencia** á clase de EF terán que ser xustificadas debidamente e, en todo caso, poderá xustificalas o titor, excepto se se realizase algunha proba de avaliación (teórica ou práctica).

- No caso de **non poder realizar na data prevista unha proba de avaliación** (teórica ou práctica) e como no resto de materias, aportarase orixinal o fotocopia dun documento oficial que xustifique suficientemente a imposibilidade do alumno para presentarse nas mesmas condicións que os seus compañeiros.

Dado o carácter eminentemente práctico da materia de Educación Física e a avaliación do traballo e progreso diario, a cualificación será de insuficiente a partir da terceira falta de

práctica sen xustificar en cada avaliación. So se considerará falta xustificada se o alumno non asistiu ao centro por unha causa xustificada e o titor ten o correspondente permiso dos pais, ou existe impedimento físico certificado por un informe médico.

ANEXO II

NORMAS DA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

INDUMENTARIA

O alumno debe acudir a clase coa roupa e o calzado deportivo adecuado. Que é:

- Camiseta de manga curta ou longa
- Pantalón de deporte curto ou longo
- Calzado deportivo que teña unha base suficiente para protexer dos impactos, que sexa de materiais que permitan a transpiración correcta e que suxeite e recolla adecuadamente o pe.

PARTE TEÓRICA DA MATERIA

É obrigatorio levar o caderno a clase e apuntar os exercicios que se fixeron ese día. O profesor o pedirá dúas veces ao trimestre (como mínimo), e deberá ser entregalo debidamente feito cos exercicios das clases.

TEMPO DA CLASE

A clase ten unha duración de 50 minutos, coa excepción das clases unidas que serán de **1 hora 40 minutos**. 5 minutos ao comezo da clase dedicaranse para cambiarse de roupa (contabilizaranse desde que toca o timbre). A partir dese momento, os alumnos xa deben estar preparados para comezar o quecemento. Empregaranse outros 5 para cambiarse e asearse despois da sesión. O alumno so sairá da clase cando o profesor llo indique, respectando o horario, salvo as excepcións consideradas oportunas.

ASEO

Débese acudir a clase con, alomenos, unha camiseta para mudarse e cos útiles necesarios para asearse despois das clases.

EXENCIONS

A lei non contempla a exención da Educación Física polo que o alumno sempre debe acudir a clase con roupa deportiva aínda que teña algunha lesión temporal. Será o profesor de acordo co xustificante médico quen adaptará os exercicios para que o alumno poida realizar a clase práctica. Nos xustificantes médicos das lesións tanto temporais como permanentes debe figurar:

- Data da lesión e da atención médica.
- Tipo de lesión
- Exercicios contraindicados.
- Duración do repouso en caso de ser prescrito polo médico.

Sempre debe entregarse xustificante médico pero con maior razón cando se ten que realizar algunha proba avaliable.

MATERIAL E AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- As aulas principais onde se realizarán as clases son o ximnasio, o patio interior e a pista exterior. Poderanse utilizar outros espazos que o profesor considere oportuno para impartir a docencia.
- En calquera espazo e material de docencia **respectarase a hixiene e a limpeza polo tanto, haberá que evitar tirar calquera obxecto ao chan e queda totalmente prohibido cuspir.**
- Os alumnos deben contribuír para que se manteñan limpos os vestiarios e os retretes evitando tirar obxectos que non sexan biodegradables polos inodoros. Queda prohibido pintar as portas.
- O material deportivo é de uso común para tódolos alumnos do centro, polo tanto, débese facer bo uso del contribuindo a súa conservación.

CALQUERA ALUMNO QUE NON RESPETE ESTAS NORMAS SERÁ SANCIONADO TAL E COMO SE ESTIPULA NO REGULAMENTO DE REXIMEN INTERNO

ANEXO III

Listado de material solicitado para o curso 2018-2019:

1 colchoneta quitamedos

10 valados baixos

10 conos

3 redes de badminton

2 postes de badminton

2 canastas de minibasket

1 corda de sogatira

5 balóns de voleibol ou voleipraia

10 raquetas de badminton

**ANEXO IV
AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES**

Materia	Educación Física
Curso	2º ESO
Profesora responsable	Mercé Barrientos Varela

CONTIDOS (Temporalizados por avaliacións)

1ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre a velocidade, as capacidades motrices ou as habilidades motrices básicas

Realizar, conforme aos baremos de 2º de ESO, dous test de velocidade con eficiencia para os seu nivel, xénero e idade.

2ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre un deporte baseado nas habilidades ximnásticas (ximnasia rítmica, artístic-deportiva ou acrobática)

Realizar unha coreografía con habilidades ximnásticas que inclúan alomenos un xiro sobre o eixo transversal; un xiro sobre o eixo anteroposterior; un salto acrobático e un equilibrio invertido, que serán valorados en función do baremo/rúbrica de 2º de ESO.

3ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre o floorball ou algunha modalidade do hockey.

Realizar 10 pases de floorball contra a parede cun control sen parada.

Facer 10 golpees consecutivos elevando a bola coa pala do stick sen que a bola caia no chan.

Realizar 10 tiros de penalti (7 metros coa portería libre) conseguindo que entren na portería alomenos 5.

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Estructura do traballo de Educación Física

1. Portada con título, autor/a e data
2. Índice
3. Explicación de conceptos ou información histórica sobre a modalidade deportiva escollida.
4. Materiais, áreas de competición, normas e elementos técnicos ou proposta de exemplos de traballos propostor na modalidade deportiva ou habiliade escollida.
5. Imaxes e elementos multimedia que complementen o traballo.
6. Opinión persoal (valoración do traballo realizado, o que supuso para ti realizar este traballo)

7. Bibliografía (páxinas visitadas en internet para consulta da historia, páxinas de prensa, enciclopedias, etc....) e autoría das fotos, en caso de que as haxa.

AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES

Materia	Educación Física
Curso	3º ESO
Profesora responsable	Mercé Barrientos Varela

CONTIDOS (Temporalizados por avaliacións)

1ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre a resistencia, as capacidades motrices ou as habilidades motrices básicas.

Realizar, conforme aos baremos de 3º de ESO, dous test de resistencia con eficiencia para os seu nivel, xénero e idade.

2ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre un deporte baseado nas habilidades ximnásticas (ximnasia acrobática ou acrosport)

Realizar unha coreografía de acrosport con habilidades ximnásticas que inclúan alomenos un xiro sobre o eixo transversal; un xiro sobre o eixo anteroposterior; un salto acrobático un equilibrio monopodal e un equilibrio invertido, que serán valorados en función do baremo/rúbrica de 3º de ESO. En caso de realizar o traballo por parellas, poderanse substituir estes exercicios por figuras de dúos nas que alomenos estean presenten balazas, contrabalanceos, pirámides e figuras horizontais.

3ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre o badminton, as percusións corporais ou os malabares.

Realizar 10 golpes de badminton alternando dereita e revés sen que o volante caia ao chan; facer 10 golpes consecutivos empregando os distintos golpes de bádminon (clear, drive, lob, smash, drop) con eficiencia (conseguindo que o volante pase a rede); realizar 10 saques (5 de dereita e 5 de revés) conseguindo que o volante supere a rede e caia no cadro de servizo diagonalmente oposto.

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Estructura do traballo de Educación Física

1. Portada con título, autor/a e data
2. Índice
3. Explicación de conceptos ou información histórica sobre a modalidade deportiva escollida.
4. Materiais, áreas de competición, normas e elementos técnicos ou proposta de exemplos de traballos propostos na modalidade deportiva ou habiliade escollida.
5. Imaxes e elementos multimedia que complementen o traballo.
6. Opinión persoal (valoración do traballo realizado, o que supuso para ti realizar este traballo)
7. Bibliografía (páxinas visitadas en internet para consulta da historia, páxinas de prensa, enciclopedias, etc....) e autoría das fotos, en caso de que as haxa.

AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES

Materia	Educación Física
Curso	4º ESO
Profesora responsable	Mercé Barrientos Varela

CONTIDOS (Temporalizados por avaliacións)

1ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre a forza, os seus tipos, o réxime de contracción muscular ou a valoración da postura segundo o balance muscular.

Realizar, conforme aos baremos de 4º de ESO, catro test de resistencia con eficiencia para os seu nivel, xénero e idade.

2ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre nutrición.

Realizar unha coreografía de acrosport con habilidades ximnásticas que inclúan alomenos elementos coreográficos e escenográficos, un xiro sobre o eixo transversal; un xiro sobre o eixo anteroposterior; un salto acrobático un equilibrio monopodal e un equilibrio invertido, que serán valorados en función do baremo/rúbrica de 3º de ESO. Poderase realizar o exame cunha parella da elección do alumno/a.

3ª Avaliación

Realización dun traballo teórico sobre o voleibol ou o voleipraia.

Realizar 10 autopases de voleibol con toque de dedos: realizar 10 autopases de antebrazos; realizar 10 autopases de antebrazos-dedos e realizar 10 saques con eficiencia (superando a rede e conseguindo que caian dentro do campo contrario).

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Estructura do traballo de Educación Física

1. Portada con título, autor/a e data
2. Índice
3. Explicación de conceptos sobre o tema elixido ou información histórica sobre a modalidade deportiva escollida.
4. Materiais, áreas de competición, normas e elementos técnicos ou proposta de exemplos de traballos propostos na modalidade deportiva ou habiliade escollida. No traballo de nutrición, explicación dunha proposta de dieta ou de análise nutricional.
5. Imaxes e elementos multimedia que complementen o traballo.
6. Opinión persoal (valoración do traballo realizado, o que supuso para ti realizar este traballo)
7. Bibliografía (páxinas visitadas en internet para consulta da historia, páxinas de prensa, enciclopedias, etc....) e autoría das fotos, en caso de que as haxa.

IES VALLE INCLÁN- MATERIAS PENDENTES

Materia	Educación Física
Curso	1º Bacharelato
Profesor/a responsable	Ana Mª Santos Solla

CONTIDOS (Temporalizados por avaliacións)

1ª Avaliación

Realización dun traballo teórico dun evento deportivo que se produza en Pontevedra do 1 de outubro ao 17 de decembro, (lista na aula virtual e proporcionada a alumna)

Realizar dúas axilidades, como mínimo do nivel 1 (Aula virtual, 1º bacharelato)

2ª Avaliación

Realización dun traballo teórico dun evento deportivo que se produza en Pontevedra do 18 de decembro ao 11 de marzo, (lista na aula virtual e proporcionada a alumna)

Realizar unha coreografía con música de 120 bpm de 4 frases incorporando 2 pasos básicos en cada frase. (Pasos básicos de aeróbic realizados na clase)

3ª Avaliación

Realización dun traballo teórico dun evento deportivo que se produza en Pontevedra do 12 de marzo ao 29 de abril, (lista na aula virtual e proporcionada a alumna)

10 Saques de seguridade en voleibol

Facer 10 Autopases de dedos e 10 de antebrazos

CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Estructura do traballo de Educación Física

1. Portada
2. índice
3. Historia do deporte (resumen do deporte elexido, máximo un folio)
4. Historia da competición (resumen histórico da actividade, máximo un folio)
5. A competición (explicación detallada do desenvolvemento da competición, adxuntar fotos)
6. Entrevista persoal (dun deportista, entrenador o xuíz que participara en dita competición, entre 10 e 15 preguntas, adxuntamos foto co entrevistado)
7. Opinión persoal (valoración do traballo realizado, o que supuso para ti realizar este traballo)
8. Bibliografía (páxinas visitadas de Internet para consulta da historia, páxinas de prensa, enciclopedias, etc....) autoría das fotos.

Valoración sobre 10, terá que ter un 50%

1 punto por ter a estrutura axeitada

1 punto fotos orixinais

2 puntos documentación da historia da competición e bibliografía

3 puntos asistencia e participación na competición elexida

3 puntos entrevista persoal e opinión.

As **axilidades** avaliaránse según o baremo establecido do nivel elexido.

A **coreografía** sobre 20 puntos, terá que ter 50%

Música axeitada 2

Pasos básicos 1 punto por cada paso non repetido, máximo 8

Ritmo 2

Ocupación do espazo 2

Utilización dos brazos 2

Limpeza do exercicio 2

Originalidade e orientación do exercicio 2

O Voleibol

Realizar 10 **saques** de seguridade

Valoración sobre 20, terá que sacar o 50%

Saque as posicións 1, 3, 5

Pasa a rede 1 punto

Pasa a rede e cae na posición indicada 2 puntos

Non pasa a rede 0 puntos

Realizar 10 **Autopases** de antebrazos e 10 **autopases** de dedos

Valoración sobre 20, terá que sacar o 50%

Realiza os 10 autopases seguidos golpeando só cos dedos máximo 10 puntos

Necesita dous intentos para facer os autopases máximo 7 puntos

Necesita 3 ou 4 intentos para facer os autopases máximo 4 puntos

Necesita mais de 4 intentos 0 puntos

ANEXO V

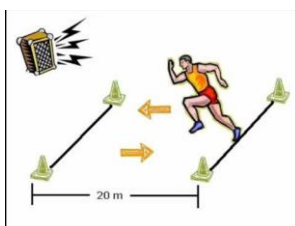
PROTOCOLOS DE REALIZACIÓN E BAREMOS DAS PROBAS FÍSICAS

Explícanse a continuación cada un dos test físicos que se realizarán nas clases en relación co bloque de contidos de condición física e saúde e proporciónanse baremos establecidos na literatura para rapaces e rapazas de entre 12 e 18 anos:

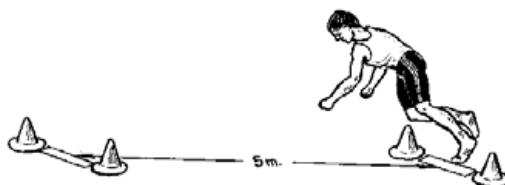
1. **Salto de lonxitude horizontal:** A partir da posición inicial: en pé cos pés paralelos e á mesma altura, faise un impulso levando os brazos semiflexionados cara atrás e flexionando os xeonllos. Salatarase adiante caendo cos dous pés ao mesmo tempo, chegando adiante da pegada de caída. Realízase dúas veces e terase en conta o mellor, medindo a distancia acadada ata o talón mais retrasado do executante.



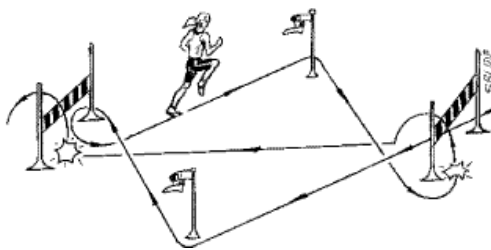
2. **Course Navette:** Realizarase sobre un percorrido de 20 metros realizando carreiras de ida e volta seguindo o ritmo establecido polos sinais sonoros do test. Contabilizarase o palier acadado polo alumnado no momento previo á finalización do test, que é progresivo e máximo e permite estimar a potencia aerobia do alumnado.



3. **Carreiras de 50 m e 30 m:** Trátase de recorrer 50 m o 30 m no menor tempo posible. Terase en conta o movemento dos alumnos para cronometrar xa que saíran da posición de parado.
4. **Axilidade:** Trátase de percorrer no menor tempo posible un circuío con 7 conos colocados en zig-zag separados dous metros de distancia recollendo unha pelota de tenis e retornando en liña recta cara adiante ata o punto de parado. O circuío ten 16 metros de largo e de 2 metros de ancho. A posición inicial é sentada coas mans sobre os xeonllos semiflexionados, de costas á dirección de saída da proba. Mídese dende o sinal auditivo de saída ata atreverse no regreso a liña de saída, que tamén é a meta.
5. **Test de 10x5 metros:** a proba consiste en percorrer 10 veces (cinco idas e cinco voltas) no menor tempo posible correndo en liña recta unha distancia de 5 metros. A saída producirase tras un sinal auditivo e o remate da proba producirase cando o alumno/a atrevese a liña de saída, que tamén será a de meta.



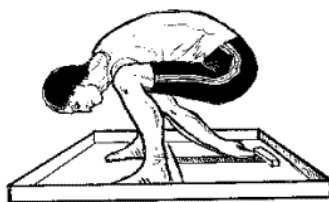
6. **Test de axilidade con valados:** a proba realizarase sobre un circuío standarizado en forma de rombo no que se sitúan perpendicularmente dous valados e dúas picas que o alumnado deberá superar pasando un valado por embaixo e outro por enriba e rodeando as picas no menor tempo posible.



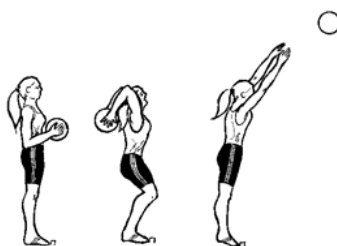
7. **Flexibilidade. Sit and reach:** Dende sentado con pernas estendidas e xuntas, flexión profunda de tronco levando os brazos adiante o máis lonxe posible. Tense en conta se os brazos sobrepasan os pés e en cantos centímetros.



8. **Flexibilidade. Flexión profunda do tronco:** situados no flexómetro coas pernas separadas, o alumno procederá a empuxar de xeito continuado e lento un taco sobre a cinta métrica ata chegar o máis atrás posible sen despegar os pés do chan nin realizar tiróns.



9. **Forza do tren superior:** Trátase de lanzar un balón medicinal de 5 ou 3 kilos en función do xénero (pode ser substituído por un balón de baloncesto) o mais lonxe posible lanzándoo coas dúas mans por detrás da cabeza e sen realizar desprazamentos previos nin saltos. A posición de partida é cos pés paralelos detrás da liña, collendo o balón coas dúas mans e poñéndoo detrás da cabeza para lanzalo cara adiante o mais lonxe posible. Non se pode pisar a liña nin despegar os pes do chan nin durante nin despois do lanzamento. Realizaranse dous intentos e contará o mellor.



10. **Forza dos flexores do tronco: Abdominais,** Na posición de tendido supino cas pernas flexionadas e os nocellos suxeitos por un compañeiro, mans detrás da cabeza cos brazos ben abertos, trátase de subir o tronco e tocar cos cónodos nos xeonllos e voltar para tocar cos cónodos e cabeza na colchoneta, repetindo o máximo número de veces en 30 segundos.



11. **Carreira de medio fondo (1º de bacharelato):** Obxectivo: correr 3 carreiras de 500 metros (recuperación de 10 minutos máximo entre cada unha). Proxectar os tempos das 2 primeiras carreiras. A nota final componse de 3 partes:
- O resultado (/10): sumando os tempos das 3 carreiras. Por exemplo: 2'05 + 2'10 + 2'17 = 6'32,
 - O proxecto (/4): calculando a diferenza entre o tempo realizado e o tempo proxectado das 2 primeiras carreiras e sumándoos.
 - O queceamento e a recuperación (/3), - A participación (/3).

Algunhas consideracións para a realización dos tests:

Durante os tests de carreira que se fan fora do recinto escolar, no parque limítrofe co centro, os alumnos irán pola dereita en velocidade e pola corda na resistencia.

As clases que se realizan fóra do recinto escolar faranse cun único grupo por proba/test. O alumnado poderá facer as tarefas de velocidade en parellas e/ou individualmente polo circuito establecido no parque situado detrás do IES.

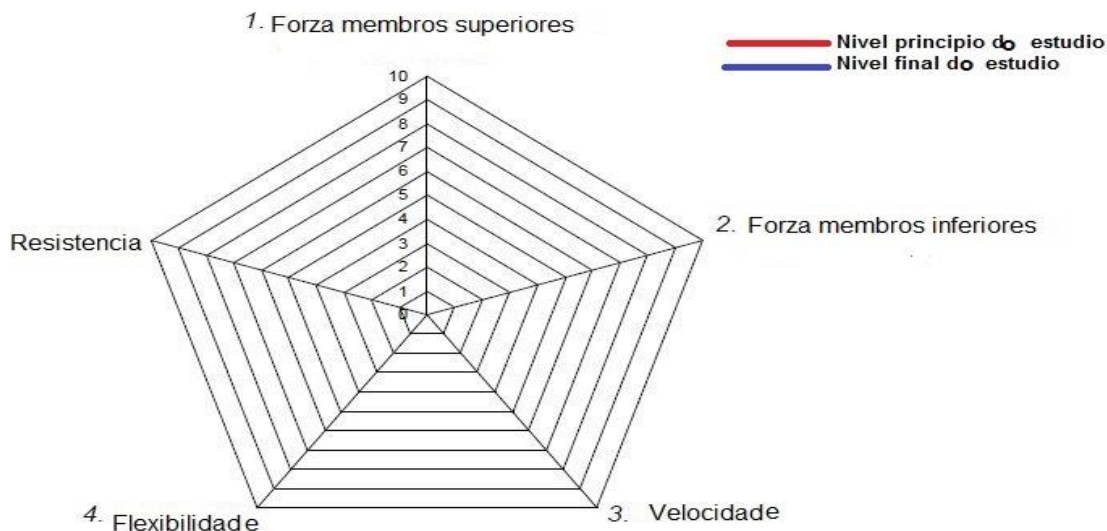
Cando as tarefas sexan en grupo, nunca irán nunha formación de ringleira de máis de dous alumnos de lado e irán pola corda se é posible, permitindo o paso de persoas e esperando que pasen as mesmas polos lugares ocupados.

Cando se traballa a forza nas escaleiras, traballarase en filas ou como máximo de dous.

Folla individual de recollida e autoavaliación do nivel de condición física

Apelido			
Nome			
Data de nacemento			
Proba	Resultado	Nivel (/10)	
1. Test de forza de membros superiores			
2. Test de forza abdominal			
3. Test de velocidade			
4. Test de flexibilidade			
5. Test de resistencia			

Balance da condición Física



Baremos de valoración dos tests físicos

50 M	Masculino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3º	6.7	7.0	7.3	7.6	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	10.0
4º	6.5	6.8	7.1	7.4	7.8	8.2	8.6	9.0	9.4	9.8
Bacharelato	6.3	6.6	6.9	7.2	7.6	8.0	8.4	8.6	9.0	9.4
50 M	Feminino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3º	7.7	8.1	8.5	8.9	9.3	9.7	10.1	10.6	11.1	11.6
4º	7.6	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	10.0	10.5	11.0	11.5
Bacharelato	7.4	7.8	8.2	8.6	9.0	9.4	9.8	10.2	10.7	11.2

30 m.	Masculino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	4,89	5,10	5,27	5,42	5,57	5,72	5,90	6,11	6,44	+6,44
2º	4,51	4,69	4,84	4,97	5,09	5,23	5,38	5,56	5,83	+5,83
30 m.	Feminino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	5,16	5,39	5,57	5,74	5,90	6,06	6,24	6,46	6,79	+6,79
2º	5,18	5,32	5,50	5,66	5,82	5,98	6,15	6,36	6,66	+6,66

Forza tren superior	Masculino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º- 2º	12,04	12,03	11,08	10,41	9,85	9,34	8,83	8,30	7,69	6,87
3º - 4º	14,77	14,73	13,65	12,84	12,15	11,51	10,87	10,20	9,41	8,32
Bach	17,11	15,86	14,94	14,14	13,38	12,62	11,79	10,80	9,40	9,39
Forza tren superior	Feminino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º -2º	9,97	9,96	9,09	8,50	8,02	7,59	7,18	6,76	6,29	5,68
3º-4º	10,42	10,41	9,51	8,90	8,41	7,98	7,57	7,16	6,70	6,12
Bach	10,78	9,85	9,23	8,74	8,31	7,91	7,50	7,06	6,50	6,49

(*) Este baremo da proba de forza do tren superior refírense á realización do lanzamento cun balón de baloncesto.

Baremo do test de forza do tren superior realizado con balóns medicinais de 2 e 3 Kg:

EDAD	CHICOS 3 Kg						CHICAS 2 Kg						EDAD
	12	13	14	15	16	17 y +	12	13	14	15	16	17 y +	
PUNTOS													PUNTOS
10	6,20	7,00	8,00	8,90	9,50	10,50	6,20	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	10
9,5	6,00	6,75	7,70	8,65	9,15	10,15	5,95	6,25	6,80	7,25	7,75	8,20	9,5
9	5,80	6,50	7,40	8,40	8,80	9,80	5,70	6,00	6,60	7,00	7,50	7,85	9
8,5	5,55	6,25	7,15	8,15	8,50	9,45	5,50	5,75	6,40	6,75	7,20	7,50	8,5
8	5,30	6,00	6,90	7,90	8,20	9,10	5,30	5,55	6,20	6,50	6,90	7,15	8
7,5	5,05	5,75	6,65	7,60	7,90	8,80	5,10	5,35	6,00	6,25	6,60	6,80	7,5
7	4,80	5,50	6,40	7,30	7,60	8,50	4,90	5,15	5,80	6,00	6,30	6,50	7
6,5	4,55	5,25	6,15	7,00	7,30	8,20	4,70	4,95	5,60	5,75	6,00	6,20	6,5
6	4,30	5,00	5,90	6,70	7,00	7,90	4,50	4,75	5,40	5,50	5,70	5,90	6
5,5	4,05	4,75	5,65	6,40	6,70	7,60	4,30	4,55	5,20	5,30	5,45	5,60	5,5
5	3,80	4,50	5,40	6,10	6,40	7,30	4,10	4,35	5,00	5,10	5,20	5,30	5
4,5	3,55	4,25	5,15	5,80	6,10	7,00	3,90	4,15	4,80	4,90	5,00	5,10	4,5
4	3,30	4,00	4,90	5,50	5,80	6,70	3,70	3,95	4,60	4,70	4,80	4,90	4
3,5	3,05	3,75	4,65	5,20	5,50	6,40	3,50	3,75	4,40	4,50	4,60	4,70	3,5
3	2,80	3,50	4,40	4,90	5,20	6,10	3,30	3,55	4,20	4,30	4,40	4,50	3
2,5	2,55	3,25	4,15	4,60	4,90	5,80	3,10	3,35	4,00	4,10	4,20	4,30	2,5
2	2,30	3,00	3,90	4,30	4,60	5,50	2,90	3,15	3,80	3,90	4,00	4,10	2
1,5	2,05	2,75	3,65	4,00	4,30	5,20	2,70	2,95	3,60	3,70	3,80	3,90	1,5
1	1,80	2,50	3,40	3,70	4,00	4,90	2,50	2,75	3,40	3,50	3,60	3,70	1
0,5	1,55	2,25	3,15	3,40	3,70	4,60	2,30	2,55	3,20	3,30	3,40	3,50	0,5

Salto horizontal	Masculino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	1.93	1.84	1.76	1.68	1.60	1.54	1.47	1.40	1.33	1.26
2º	1.99	1.90	1.81	1.73	1.65	1.57	1.50	1.43	1.36	1.30
3º	2.02	1.93	1.84	1.76	1.68	1.60	1.54	1.47	1.40	1.33
4º	2.08	1.99	1.90	1.81	1.73	1.65	1.57	1.50	1.43	1.36
Bach	2.17	2.07	1.98	1.89	1.80	1.73	1.65	1.57	1.50	1.43
Salto horizontal	Feminino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	1.77	1.69	1.61	1.54	1.47	1.40	1.33	1.27	1.21	1.15
2º	1.84	1.76	1.68	1.60	1.54	1.47	1.40	1.33	1.27	1.21
3º	1.88	1.77	1.69	1.61	1.54	1.47	1.40	1.33	1.27	1.21
4º	1.93	1.84	1.76	1.68	1.60	1.54	1.47	1.40	1.33	1.27
Bach	1.99	1.90	1.81	1.73	1.65	1.57	1.50	1.43	1.36	1.30

Flexibilidade Flex. Prof. Tronco	Masculino e Feminino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Masculino	16	14	12	11	10	8	7	6	4	0
Feminino	20	18	16	14	12	11	10	8	5	1

Flexibilidade ombreiro	Masculino Dominante									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º- 2º	>13	13	11	9	7	5	4	2	0	- 3
3º - 4º	>13	13	11	9	7	5	4	2	0	- 3
Bacharelato	>14	14	11	9	7	5	4	2	-1	-4
Masculino NON Dominante										
1º2º	>11	11	8	6	4	2	0	-2	-4	- 8
3º4º	>10	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-7
Bacharelato	>11	11	8	6	4	3	1	-1	-3	-6
Flexibilidade ombreiro	Feminino Dominante									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º-2º	>13	13	11	10	8	7	6	5	3	<1
3º -4º	>12	12	10	9	8	6	5	4	2	0
Bacharelato	>12	12	10	8	7	6	5	3	2	0
Feminino NON Dominante										
1º2º	>11	11	9	7	5	4	3	1	-1	-3
3º4º	>10	10	8	7	5	4	3	1	-1	-3
Bacharelato	>10	10	7	6	4	3	2	0	-1	-4

(*) Este test de flexibilidade da articulación do hombro realizarase opcionalmente.

Baremo do test de axilidade de carreira en zig-zag:

Axilidade 1	Masculino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	14.0	14.2	14.5	14,7	14,9
2º	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	14.0	14.2	14.5	14,7
3º	12,4	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	14.0	14.2	14.5
4º	12.2	12.4	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.3
Bacharelato	12.0	12.2	12.4	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	14.2
Axilidade 1	Feminino									

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0	15.2	15.5	15.8	16,1	16,4
2º	13.6	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0	15.2	15.5	15.8	16,1
3º	13.4	13.6	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0	15.2	15.5	15.8
4º	13.2	13.4	13.6	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0	15.2	15.5
Bacharelato	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.3	14.6	14.8	15.0	15.2

Forza-resist. Abdominais	Masculino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	33	31	30	28	27	26	25	23	21	19
2º	41	39	36	34	32	31	30	28	25	23
3º	39	38	37	36	34	33	31	29	28	26
4º	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30
Bacharelato	42	41	40	38	37	36	35	34	32	31
Forza-resist. Abdominais	Feminino									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	31	30	29	27	25	24	23	21	19	17
2º	33	31	30	28	27	26	24	23	21	20
3º	35	33	32	30	28	27	25	24	23	22
4º	34	33	32	31	30	28	27	26	24	23
Bacharelato	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24

Baremo da proba de axilidade con valados e picas:

PRUEBA DE AGILIDAD: CARRERA DE OBSTACULOS								
NOTA	1ºESO CHICOS	1ºESO CHICAS	2ºESO CHICOS	2ºESO CHICAS	3ºESO CHICOS	3ºESO CHICAS	4ºESO CHICOS	4ºESO CHICAS
1	15.87	18.27	15.17	17.57	14.49	16.68	13.81	15.79
2	15.17	17.57	14.49	16.68	13.81	15.79	13.13	14.89
3	14.49	16.68	13.81	15.79	13.13	14.89	12.45	14
4	13.81	15.79	13.13	14.89	12.45	14	11.77	13.11
5	13.13	14.89	12.45	14	11.77	13.11	11.29	12.21
6	12.45	14	11.77	13.11	11.29	12.21	10.97	11.98
7	11.77	13.11	11.29	12.21	10.97	11.98	10.63	11.66
8	11.29	12.21	10.97	11.98	10.63	11.66	10.41	11.32
9	10.97	11.98	10.63	11.66	10.41	11.32	10	11
10	10.63	11.66	10.41	11.32	10	11	9.51	10.56

Baremo do test de axilidade 10x5 m.

Prueba de Velocidad: Carrera de 10 × 5 metros										
Intervalos	12 - 13 años Masculino	12 - 13 años Femenino	14 años - Masculino	14 - Femenino	15 años - Masculino	15 años - Femenino	16 años - Masculino	16 años - Femenino	17 - 18 años Masculino	17 - 18 años Femenino
1	25,05	25,72	24,84	25,51	24,32	23,66	22,89	23,97	20,81	23,82
2	23,89	24,92	23,68	24,71	23,16	22,79	21,59	22,81	20,32	22,66
3	22,72	24,11	22,51	23,90	21,99	21,92	20,29	21,64	19,83	21,49
4	21,56	23,31	21,35	23,10	20,83	21,48	19,99	20,48	19,34	20,33
5	20,39	22,51	20,18	22,30	19,66	21,05	19,11	19,31	18,85	19,10
6	19,22	21,71	19,01	21,50	18,49	20,18	18,68	19,14	18,36	18,99
7	18,06	20,91	17,85	20,70	18,33	19,31	17,38	18,98	17,07	17,83
8	16,89	20,10	16,68	19,89	16,16	18,43	16,08	17,81	15,38	16,06
9	15,73	19,30	15,52	19,09	15,00	16,69	14,77	16,65	14,89	15,50
10	14,56	18,50	14,35	18,29	13,83	15,82	13,47	14,48	13,40	14,33

Valoración da course navette:

Masculino						Feminino			
Curso	1º	2º	3º	4º	Bac	Curso	1º-2º	3º-4º	Bac
Nota						Nota			
10	10	10,5	11	11,5	12	10	9	9,5	10
9,5	9,5	10	10,5	11	11,5	9,5	8,5	9	9,5
9	9	9,5	10	10,5	11	9	8	8,5	9
8,5	8,5	9	9,5	10	10,5	8,5	7,5	8	8,5
8	8	8,5	9	9,5	10	8	7,5	7,5	8
7,5	7,5	8	8,5	9	9,5	7,5	7	7	7,5
7	7	7,5	8	8,5	9	7	6,5	6,5	7
6,5	6,5	7	7,5	8	8,5	6,5	6	6	6,5
6	6,5	7	7,5	8	8,5	6	5,5	6	6,5
5,5	6	6,5	7	7,5	8	5,5	5,5	5,5	6
5	6	6,5	7	7,5	8	5	5	5,5	6
4,5	5,5	6	6,5	7	7,5	4,5	4,5	5	5,5
4	5	5,5	6	6,5	7	4	4	4,5	5
3,5	4,5	5	5,5	6	6,5	3,5	3,5	4	4,5
3	4	4,5	5	5,5	6	3	3	3,5	4
2,5	3,5	4	4,5	5	5,5	2,5	2,5	3	3,5

Valoración da potencia aerobia en relación coa saúde cardiovascular potencial:

- De 2,5 a 4 **Necesita mellorar**
- De 4,5 a 5,5 **Normal**
- De 6 a 7,5 **Ben**
- De 8 a 10 **Moi ben**

Estimación do VO12 máx a través da Course Navette:

$$\mathbf{VO_2 \text{ máx. (ml./kg./min.)} = 31.025 + (3.238 * V) - (3.248 * E) + (0.1536 * V * E)}$$

Baremo: Carreira de medio fondo 1º Bacharelato

Explicación: correr 3 carreiras de 500 metros. Entre cada unha, hai 10 minutos (máximo) de recuperación. Os tempos das 2 primeiras carreiras son estimadas

RESULTADO / 10 puntos <i>Sumar os tempos das 3 carreiras</i>			PROXECTO / 4 puntos <i>Sumar as 2 diferencias de tempo (en segundos)</i>	
Nota	Tempos rapazas	Tempos rapaces	Nota	Diferenza
0,5	10'	8'40	0	Más de 19"
1	9'40	8'20	0,5	17" o 18"
1,5	9'20	8'	1	15"o 16"
2	9'	7'40	1,5	13"o 14"
2,5	8'40	7'20	2	11"o 12"
3	8'20	7'	2,5	9"o 10"
3,5	8'10	6'40	3	7"o 8"
4	8'	6'30	3,5	5"o 6"
4,5	7'50	6'20	4	Entre 0 e 4"
5	7'40	6'10	QUENCEMENTO E RECUPERACIÓN / 3 puntos	
5,5	7'30	6'		
6	7'20	5'50	Entre 0 e 0,75 puntos	Non quenta antes de e non recupera entre as carreiras
6,5	7'10	5'40	Entre 1 e 1,75 puntos	Quenta e recupera pero non completamente
7	7'	5'30	Entre 2 e 3 puntos	Quenta e recupera completamente
7,5	6'40	5.20	PARTICIPACIÓN / 3 puntos	
8	6'30	5.10		
8,5	6'20	5'	Entre 0 y 0,75 puntos	Case non fai nada
9	6'10	4'50	Entre 1 y 1,75 puntos	Traballa porque a profe o manda
9,5	6'	4'40	Entre 2 y 3 puntos	Traballa en autonomía
10	5'50	4'30		

Anexo VI

CUESTIONARIO DE AVALIACIÓN DA ASIGNATURA: Educación Física 2018 -2019

Valora de 1 a 5 en función de se estás totalmente en desacordo (1) ou dacordo (5)

	1	2	3	4	5
Interese suscitado pola asignatura					
Os contidos da asignatura son:					
○ Interesantes					
○ Divertidos					
○ Permítenme aportar / opinar					
○ Monótonos					
○ Competitivos					
○ Insuficientes					
Infraestructuras e material					
¿Consideras que as instalacións son adecuadas para a práctica deportiva?					
¿Crees que hai material suficiente para a práctica das actividades deportivas?					
Exames, tests e nivel de dificultade Estás de acordo coas seguintes afirmacións?					
O nivel de dificultade da materia é correcto					
Os exames e tests recollen aspectos importantes dos contidos traballados					
Os traballos son razoables e apropiados					
Motívame mellorar nos tests e probas					
Beneficios percibidos. Estás de acordo coas seguintes afirmacións?					
Tras cursar a materia, sinto que aumentei o coñecemento sobre ela					
En xeneral, a materia cubriu as miñas expectativas					
A materia aumentou o meu interesa na actividade física e o deporte					
A materia axudoume a completar a miña educación					
A Educación Física debería ser materia optativa en 2º Bach					
Profesora da asignatura. Cal é o tu grado de acordo coas seguintes afirmacións					

	1	2	3	4	5
sobre a profesora?					
Promove a participación do alumnado					
Posúe un coñecemento avanzado da materia					
Utiliza exemplos útiles para explicar					
Comunícase de una forma clara e fácil de entender					
Mostra entusiasmo pola súa materia					
Integra teoría e práctica					
É xusta á hora de cualificar e avaliar					
Emprega ferramentas de motivación					
Presta atención a problemas individuais					
Informa dos obxectivos de cada proba					
Atende ás suxestións					
Nste curso eu como alumno					
Aprendín					
Traballei					
Satisfacción xeneral e suxestións de mellora					
Cal é o tu nivel de satisfacción xeral coa materia?					
O que máis me gustou foi					
O que menos me gustou foi					
¿Tes algunha suxestión de mellora para a materia?					

**ANEXO VII
RESUMO DA PROGRAMACIÓN PARA ALUMNADO E FAMILIAS
CONTIDOS, PROCEDEMENTO E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

Avaliacións ordinarias: os indicadores da práctica e traballos establécense por rúbricas.

1º ESO

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento procedemento e de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Actividade física, saúde e nutrición.	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.2.3	Valoración e traballo da súa condición física (33,5%)	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Axilidade	4.1.2, 4.1.3	Traballo de axilidade(33,5%)	50%
2ª	Expresión corporal	1.3.1 ao 1.4.2 2.1.1 ao 2-1-3	Montaxe por parellas con música (33,5%)	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico (33%)	50%
	Aptitude física	3.2.2	Valoración da condición física (33,5%)	50%
3ª	Xogos e deportes: Iniciación aos deportes de equipo.	1.2.1 ao 1.2.3 4.1.1, 4.1.4 ao 4.2.3	Proba motriz de coordinación (33,5%)	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.2.2	Valoración da condición física (33,5%)	50%

2º ESO

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento procedemento e de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Actividade física, saúde e nutrición (necesidades nutricionais)	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.2.4	Valoración e traballo da súa condición física 33,5%	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Habilidades motrices básicas	4.1.2	Traballo de habilidades motrices básicas 33,5%	50%

		4.1.4		
2ª	Actividades ximnásticas	1.2.1 ao 1.2.3 2.1.1 ao 2.1.4	Elementos ximnásticos 33,5%	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.1.5	Valoración da condición física 33,5%	50%
3ª	Xogos e deportes: Floorball e iniciación á Orientación	1.3.1 ao 1.3.3 4.1.1 4.1.3 4.1.5 ao 4.2.4	Proba motriz de coordinación e deportes colectivos 33,5%	50%
		1.5.1, 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
		Aptitude física	3.1.5	Valoración da condición física 33,5%

3º ESO

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento e de procedemento de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Actividade física e saúde	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.1.6 3.2.1 ao 3.2.4	Valoración e traballo da súa condición física 33,5%	50%
		1.5.1 ao 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Axilidade	4.1.2 e 4.1.4	Traballo de axilidade 33,5%	50%
2ª	Acrosport	1.2.1 ao 1.2.3 2.1.1 ao 2.1.4	Montaxe colectivo 30%	50%
		1.5.1 ao 1.5.2	Traballo ou exame teórico 20%	50%
	Aptitude física	3.1.5	Valoración da condición física 25%	50%
	Primeiros auxilios		Traballo ou exame teórico-	

	(RCP)		práctico 25%	
3ª	Xogos e deportes: Malabares ou Bádminon e Orientación	1.3.1 ao 1.3.3 4.1.1, 4.1.3, 4.1.5 ao 4.2.4	Proba motriz de coordinación e malabares ou bádminon 33,5%	50%
		1.5.1 ao 1.5.2	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.1.5	Valoración da condición física 33,5%	50%

4º ESO

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento e de procedemento de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Actividade física, saúde e nutrición (balance enerxético)	1.1.1 ao 1.1.3 3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.4	Valoración e traballo da súa condición física 33,5%	50%
		1.6.1 ao 1.6.3	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Axilidade	4.1.1	Traballo de axilidade 33,5%	50%
2ª	Acrosport	1.3.1 ao 1.3.3 1.5.1 ao 1.5.2 2.1.1 ao 2.1.3	Montaxe colectivo 33,5%	50%
		1.6.1 ao 1.6.3	Traballo ou exame teórico 33%	50%
	Aptitude física	3.2.4	Valoración da condición física 33,5%	50%
3ª	Xogos e deportes: Indiaka e/ ou Voleipraia e Acts. Na Natureza	1.2.1 ao 1.2.3 1.4.1 ao 1.4.3 4.1.2 ao 4.1.3, 4.2.1 ao 4.2.6, 4.3.1 ao 4.3.3	Proba motriz de Indiaka ou Volei praia 33,5%	50%
		1.6.1 ao 1.6.3	Traballo ou exame teórico 33%	50%

	Aptitude física	3.2.4	Valoración da condición física 33,5%	50%
--	-----------------	-------	--------------------------------------	-----

1º BACHARELATO

	Unidade Didáctica	EA	Instrumento e procedemento de avaliación	Grado mínimo de consecución de cada estándar
1ª	Plan de condición física e saúde	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6	Planificación e posta en práctica do plan de condición física 33,5%	50%
		1.4.1, 1.4.2	Traballo teórico evento deportivo 30%	50%
	Axilidade	1.1.1, 1.1.2 4.1.1	Traballo de axilidade 33,5%	50%
2ª	Ritmo e coreografía	1.2.1 ao 1.2.3 2.1.1 ao 2.1.3	Montaxe colectivo 33,5%	50%
		1.4.1, 1.4.2	Traballo evento deportivo 30%	50%
	Plan de condición física e saúde	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6	Valoración da condición física 33,5%	50%
3ª	Xogos deportivos: Voleibol	1.3.1 ao 1.3.2 4.1.2 ao 4.1.4 4.2.1 ao 4.2.5	Proba motriz de voleibol 33,5%	50%
		1.4.1, 1.4.2	Traballo evento deportivo 30%	50%
	Plan de condición física e saúde	3.1.1 ao 3.1.4 3.2.1 ao 3.2.6	Valoración da condición física 33,5%	50%

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN

Nos diferentes cursos da ESO e Bacharelato, **cada avaliación será a resultante da suma de varias cualificacións**: as notas dos test físicos e os exames prácticos, os traballos de clase ou caderno do alumno e os traballos teóricos e exposicións ou exames escritos.

En todo caso, dado que a materia ten un plantexamento integral, **será imprescindible que o alumno supere o 50% da nota máxima en cada un dos apartados da avaliación.**

Se algún alumno non presenta sen causa xustificada (documentada legalmente) a algunha das probas ou non entrega os traballos obrigatorios a súa cualificación será Insuficiente (non poderá facer media con outros apartados da materia).

Isto aplicarase tanto nas convocatorias ordinarias coma na extraordinaria.

No caso de que o alumnado non asista ás clases ou asista sen o equipamento e material preciso para realizar as sesións prácticas sen causa xustificada, terá unha falta. **Se se superan as tres faltas non xustificadas durante o trimestre o alumno non poderá superar a materia por falta de realización das tarefas prácticas.**

A avaliación extraordinaria terá un apartado teórico e un práctico. Para superala, é preciso superar, alomenos, o 50% dos estándares de aprendizaxe en cada un deles.

