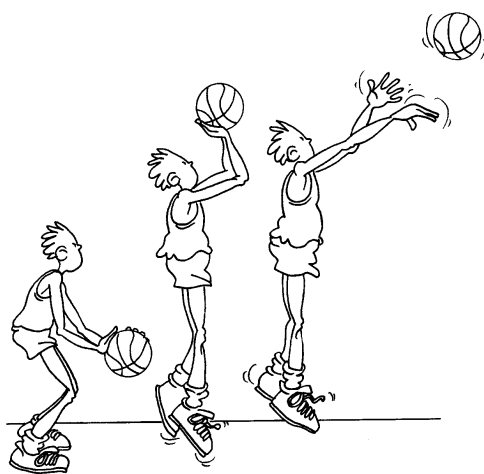


PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2022 - 2023



Departamento E.F.
I.E.S. VILAR PONTE – Viveiro

Programación adaptada, no relativo aos elementos da programación didáctica das distintas áreas ou materias da ESO e bacharelato que imparten os distintos departamentos, ao artigo 24 da *RESOLUCIÓN do 15 de xullo de 2016* (DOG 1 de agosto de 2016) da *Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións para a implantación, no curso académico 2016/17, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.*

Para os apartados relativos ao currículo estarase ao disposto ao *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* (DOG 29 de xuño de 2015).



Viveiro, a 19 de setembro de 2022.

María Lamas Pérez.

Xefa departamento Educación Física.

I.E.S. Vilar Ponte – Viveiro

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

3. RELACIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE QUE FORMAN PARTE DOS PERFÍS COMPETENCIAIS

2º E.S.O.

4º E.S.O.

4. CADRO RESUMO DO NÚMERO DE ESTÁNDARES POR COMPETENCIA E NIVEL

5. CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS POR CURSO

2º E.S.O.

4º E.S.O.

6. CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE AVAIIABLE *Temporalización das Unidades Didácticas*

7. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

8. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

9. CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN E A CUALIFICACIÓN

10. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA *DOCENTE*

11. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN *DAS MATERIAS PENDENTES*

12. ORGANIZACIÓN DOS PROCEDEMENTOS QUE PERMITAN AO ALUMNADO ACREDITAR OS COÑECEMENTOS NECESARIOS

13. DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS

14. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

15. CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS

16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

17. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PD EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA

18. MODIFICACIÓNS PROPOSTAS NA MEMORIA DO CURSO ANTERIOR

1. INTRODUCCIÓN

No ensino secundario e no bacharelato propónse o **desenvolvemento integral** do alumnado a nivel **intelectual, motor, de equilibrio persoal e afectivo, de relación interpersoal e de actuación e inserción social**. Unha formación personalizada que propicie unha **educación integral en coñecementos, destrezas e valores morais** dos alumnos/as en **tódolos ámbitos da vida** persoal, familiar, social e profesional.

As **finalidades educativas** desta etapa son:

- Transmitir a tódolos alumnos e alumnas os elementos básicos da **cultura**.
- Afianzar neles **hábitos de estudo e traballo** que favorezan a aprendizaxe autónoma e o desenvolvemento das súas capacidades.
- Formalos para asumir os seus **deberes** e exercer os seus **dereitos**.
- Preparalos para a súa incorporación á **vida activa** ou para o acceso á educación secundaria postobrigatoria (**estudios posteriores**).

A **educación secundaria obrigatoria** contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as **capacidades que lles permitan**:

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 **ciudadanía 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 interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

Estes obxectivos constitúen a principal referencia á hora de programar e planificar a práctica docente en cada unha das áreas; e así os obxectivos de cada área deben ter como meta o desenvolvemento, en distinto grado, das capacidades sinaladas nos primeiros. **A área de Educación Física contribúe a desenvolver** no alumno e na alumna, a través dos procesos de ensinanza e aprendizaxe, as seguintes capacidades:

En relación co ámbito das organizacións perceptivas

- Tomar conciencia do seu propio corpo.
- Promove-la adaptación ó entorno a través do seu propio corpo.

En relación co ámbito motor

- Potencia-las súas capacidades, perfeccionar habilidades e destrezas e mellora-lo seu control e dominio corporal.

En relación co ámbito comunicativo

- Identificar e utiliza-las diferentes formas de expresión e comunicación.

En relación co ámbito afectivo

- Valora-la actividade física no tempo libre como un medio de divertimento, de coñecemento e de sentirse satisfeito consigo mesmo.

En relación co ámbito social

- Cooperar en accións de equipo desde un eficaz traballo persoal, cunha actitude de tolerancia e respecto cara os valores sociais. Así como coñecer e identifica-las actividades físicas de carácter sociocultural propias da nosa Comunidade Autónoma.

En relación co ámbito da saúde

- Fixar hábitos posturais por medio do desenvolvemento equilibrado do seu corpo e mellorar capacidades orgánico-funcionais e corruxir descompensacións.

En relación co ámbito do entorno

- Coñecer, identificar e experimentar diferentes actividades na natureza de cara ó entretemento e ocio.

As **liñas de actuación** ou as orientacións cara ás que deben dirixirse as **accións educativas** concréntanse en:

- Educación no **coidado do corpo e da saúde.**
- Educación para a **mellora corporal.**
- Educación para a **mellora da forma física.**
- Educación da **utilización construtiva do ocio** mediante a práctica de actividades físicas artístico-expresivas e deportivas individuais e colectivas.

2. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución das competencias claves:

- Comunicación lingüística (**CCL**).
- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (**CMCCT**).
- Competencia dixital (**CD**).
- Aprender a aprender (**CAA**).
- Competencias sociais e cívicas (**CSC**).
- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (**CSIEE**).
- Conciencia e expresións culturais (**CCEC**).

Forman parte das **competencias básicas en ciencia e tecnoloxía** o conxunto de aspectos que interveñen nas interaccións motoras que se realizan en diferentes contornos e que xeran a capacidade de afrontar e superar múltiples retos motores, tanto na aula como na vida cotiá. O noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa existencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

Por outra banda, a educación física ten que adaptarse ao medio onde se desenvolven programas e contidos. É necesario axustar as propostas de actividades ao que o contorno social e cultural demanda. O ensino está inserido nunha comunidade determinada, con certas particularidades socioculturais ou xeográficas, que deben ser un punto de partida para a construción dunha adecuada competencia motora e dunha educación física consecuenta.

A educación física suscita tamén, en canto a esta competencia, a realización de actividades físico-deportivas no medio natural, así como o coñecemento de materiais, técnicas e criterios específicos previos a calquera tipo de actuación fóra do espazo-aula, de forma que se garanta a seguridade e unha secuencia axeitada das capacidades que se deben desenvolver nos diferentes contornos. A todo iso engádese a promoción dunha utilización responsable do medio natural, sexa en espazos abertos ou urbanos.

Desde o punto de vista da educación física a **competencia social e cívica** incorpora a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, interpretacións e significados que xerou esta evolución poden ser moi diverxentes entre si. Por iso, propónse unha educación física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz de analizar con espírito crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade, seleccionando a información recibida e procesándoa, obtendo conclusións a partir da realización de análises persoais e achegándoo a unha cultura deportiva na cal o deporte estea ao servizo do ser humano e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda ou traballo en equipo sexan un referente que se vaia seguir. Por iso, a práctica e a organización de actividades deportivas colectivas propóñense cun carácter aberto, de pacto, e existe a aceptación das diferenzas e limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten á saúde coa promoción da actividade física no período escolar. A inactividade física é un problema importante de saúde pública. A visión dunha mocidade sedentaria, observadora deportiva e afastada da práctica motora, con índices crecentes de obesidade e problemas de saúde realmente alarmantes establece como prioridade social a educación para a prevención de comportamentos de risco e a promoción da actividade física como base de cultivo de hábitos saudables.

A educación física contribúe á **conciencia e expresións culturais** en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico.

No primeiro caso, esta competencia supón apreciar, comprender e valorar as manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural dos pobos, algo que é necesario coñecer e preservar. Contribúese a adquirir esta competencia facilitando o acceso do alumnado á historia literaria e visual da educación física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares e a unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que teñen/tiveron lugar.

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, propoñendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física promove de forma singular a consecución **do sentido da iniciativa e espírito emprendedor** das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. E é aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria. O ensino das diferentes propostas motoras, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural ou do desenvolvemento da condición física e a expresión corporal oriéntanse cara á formación dun ser autónomo capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións e de transferir o traballo na aula a outros espazos persoais de recreación e tempo libre.

Estas propostas, que fomentan a autonomía e a iniciativa persoal, oriéntanse en educación física, basicamente, desde tres campos: desde a forma de producir se a interacción entre o profesorado e o alumnado, desde a metodoloxía de traballo na aula e desde as exigencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existen te, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou coxestión das propias sesións de educación física ou da organización de propostas complementarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

As metodoloxías seleccionadas condicionan o nivel de autonomía do alumnado. A metodoloxía debe ser utilizada en función da actividade e das características das persoas destinatarias. Con todo as propostas máis creativas, máis autónomas, máis individualizadas, máis exploratorias, promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Doutra banda, as exigencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da educación física. **Aprender a aprender** en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal na aula. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia.

A educación física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determina das actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha educación física e

deportiva sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e vulgar o proceso e o seu resultado final.

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidos. A adquisición da **competencia en comunicación lingüística** prodúcese en educación física de dúas formas diferentes. A primeira, do mesmo xeito que no resto das materias, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega.

Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmítense ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais... que configuran as bases da linguaxe corporal. escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos. A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

A contribución da educación física á adquisición da **competencia matemática** é de carácter secundario e prodúcese a través do desenvolvemento de diversos contidos específicos da educación física e a partir doutros de carácter transversal. O cuantitativo no espacial, no temporal, nas distancias e traxectorias, está reflectido en moi diversos momentos e actos.

O control do tempo, a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexan habitualmente en educación física, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas exixencias da propia práctica.

3. RELACIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE QUE FORMAN PARTE DOS PERFÍS COMPETENCIAIS

SEGUNDO CURSO DE E.S.O.

Educación Física 2º de ESO	
Comunicación lingüística (CCL)	
1	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
2	EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)	
1	EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
2	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
3	EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.
4	EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.
5	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
6	EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
7	EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
Competencia dixital (CD)	
1	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
Aprender a aprender (CAA)	
1	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
2	EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
3	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
4	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
5	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
6	EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
7	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
8	EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
9	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
10	EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
11	EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.

12	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
13	EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
14	EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
15	EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
Competencias sociais e cívicas (CSC)	
1	EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
2	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
3	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
4	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
5	EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
6	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
7	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.
8	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
9	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
10	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
11	EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)	
1	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/ a ou para as demais persoas.
2	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
3	EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.
4	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
5	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
6	EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.
7	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
8	EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
9	EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
10	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas.
11	EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.

12	EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
13	EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
Conciencia e expresións culturais (CCEC)	
1	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
2	EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
3	EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
4	EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.

CUARTO CURSO DE E.S.O.

Educación Física 4º de ESO	
Comunicación lingüística (CCL)	
1	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
2	EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
3	EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)	
1	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
2	EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
3	EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.
4	EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
5	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
6	EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
7	EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.
8	EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.
9	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
10	EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.
11	EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
Competencia dixital (CD)	
1	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
2	EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
3	EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
Aprender a aprender (CAA)	
1	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.
2	EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos

	compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
3	EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
4	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
5	EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.
6	EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.
7	EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
8	EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.
9	EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
Competencias sociais e cívicas (CSC)	
1	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.
2	EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.
3	EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.
4	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.
5	EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.
6	EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.
7	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.
8	EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.
9	EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
10	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.
11	EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.
12	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
13	EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.
14	EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)	
1	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
2	EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
3	EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.
4	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.
5	EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
6	EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
7	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición,

	contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
8	EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.
9	EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiándoos papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.
10	EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
11	EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.
12	EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
Conciencia e expresións culturais (CCEC)	
1	EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.
2	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.
3	EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.
4	EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.
14	EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)	
1	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
2	EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
3	EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.
4	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.
5	EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
6	EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
7	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
8	EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.
9	EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiándoos papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.
10	EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
11	EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.
12	EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
Conciencia e expresións culturais (CCEC)	
1	EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.
2	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.
3	EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os

4. CADRO RESUMO DO NÚMERO DE ESTÁNDARES POR COMPETENCIA E NIVEL.

	2º de ESO	4º de ESO
Comunicación lingüística (CCL)	2	3
Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)	7	11
Competencia dixital (CD)	1	3
Aprender a aprender (CAA)	15	9
Competencias sociais e cívicas (CSC)	11	14
Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)	13	12
Conciencia e expresións culturais (CCEC)	4	4
<i>Suma estándares por nivel</i>	53	56

5. CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS POR CURSO

SEGUNDO CURSO DE E.S.O.

Os **obxectivos da área de Educación Física para segundo de E.S.O.** establecen as capacidades que se espera que adquiren os alumnos e alumnas ó finalizar este curso. Estas capacidades preséntanse de forma interrelacionada como ocorre no comportamento habitual das persoas, contribuíndo e influíndo ó mesmo tempo en moitos dos obxectivos e finalidades da etapa:

1. Mellorar os niveis de **resistencia** e **flexibilidade**, mediante a participación activa nas sesións respecto do seu propio nivel inicial, e non só respecto ao resultado obtido.
2. Realizar diversas **tomas da frecuencia cardíaca**, e analizar se diferentes actividades físicas se atopan dentro do intervalo do que se considera unha actividade aeróbica.
3. Aplicar a forza de forma proporcionada atendendo á variabilidade da situación e aplicando de forma correcta as técnicas ensinadas.
4. Mostrar respecto cara ás persoas opoñentes, realizando a **actividade de loita** dentro das normas establecidas.
5. Implicarse e esforzarse en cumprir as responsabilidades que lle asigna o seu propio equipo en situacións competitivas do **deporte colectivo**.
6. Respetar ás normas, a quen arbitre, ás compañeiras e aos compañeiros e ás persoas pertencentes ao equipo contrario, así como a aceptación do resultado.
7. Respetar, cando se actúe como espectador ou espectadora, ás persoas que forman os equipos, ao árbitro e ás súas decisións.
8. Coñecer **xogos e deportes tradicionais** practicados, así como as capacidades de coordinación nas habilidades específicas requiridas.
9. Realizar por parte do alumnado dunha autoavaliación axustada ao seu nivel de execución.
10. Resolver os novos **desafíos físicos** propostos, **de forma cooperativa**. A cohesión grupal, a toma de decisións e a organización para a resolución do problema suscitado son os elementos básicos que hai que considerar.
11. Escoller un **ritmo** e seleccionar unha secuencia de movementos para desenvolveselos harmonicamente, adecuando un á outra.
12. Ter capacidade creativa e a desinhibición persoal na preparación e execución da **actividade expresiva**.
13. Realizar de forma cooperativa as **danzas do mundo** traballadas na aula.
14. Realizar o **percorrido** de forma autónoma cumprindo unhas normas de seguridade básicas, como levar unha indumentaria adecuada, seguir o carreiro e contar con todo o material necesario para completar o percorrido.
15. Resolver pequenos problemas técnicos asociados aos contidos traballados como o uso de recipientes onde depositar os residuos producidos durante a marcha, as aplicacións da **cabullería básica** ou como evolucionar por terreos sen prexudicar a flora e a fauna do contorno.
16. Obter a información necesaria ante unha saída ao **medio natural** así como a selección das diferentes informacións obtidas.

CUARTO CURSO DE E.S.O.

Os **obxectivos da área de Educación Física para cuarto de E.S.O.** establecen as capacidades que se espera que adquiran os alumnos e alumnas ó finalizar este curso. Estas capacidades preséntanse de forma interrelacionada como ocorre no comportamento habitual das persoas, contribuíndo e influíndo ó mesmo tempo en moitos dos obxectivos e finalidades da etapa:

1. Planificar a **posta en práctica de quecementos axeitados** ás pautas e características requiridas para que sexan eficaces , e adecuados á actividade física que se realizará.
2. Coñecer os efectos e as **adaptacións xerais** que o traballo continuado de cada capacidade física relacionada coa saúde supón para o organismo e para a mellora do estado deste.
3. Recoñecer os **riscos que comporta o déficit de actividade física** diaria para a saúde e a calidade de vida.
4. Elaborar un **plan de traballo**, con exercicios e actividades que, partindo dun nivel inicial, permita mellorar a capacidade física, de cara a ter e manter unha boa saúde.
5. Ser capaz de **tomar decisións** necesarias para a resolución de situacións de xogo.
6. Coñecer **xogos e deportes tradicionais** practicados, así como as **variantes locais** dos xogos seleccionados.
7. Ter un coñecemento teórico-práctico básico das actuacións que se deben levar a cabo ante **lesións** que se poidan producir no seu contorno habitual e, concretamente, na práctica de actividade física.
8. Análise da información que ofrecen os medios de comunicación =prensa, revistas para adolescentes, a Internet, radio, TV=, para abordar **temáticas vinculadas ao deporte e ao corpo** vixentes na sociedade.
9. Analizar de forma crítica temas coma a **imaxe corporal**, os estilos de vida na sociedade actual, os valores das diferentes vertentes do deporte ou a violencia e a competitividade.
10. Colaborar na **organización de situacións deportivas competitivas**, ademais de participar activamente nelas
11. Participar activamente no **deseño e execución de coreografías sinxelas con soporte musical** en pequenos grupos, nas cales se valorará a capacidade de seguir o **ritmo** da música, a **expresividade** do corpo, a **orixinalidade** da coreografía, así como o seguimento do traballo de cada grupo ao longo do proceso de creación da coreografía.
12. Aplicar autonomamente os **tipos de respiración e as técnicas e os métodos de relaxación** aprendidos ao longo da etapa.
13. Planificar unha **saída ao medio natural**, así como aplicar os **coñecementos adquiridos** á resolución de problemas que habitualmente se suscitan no medio natural: rapelar, facer unha travesía, unha ponte mono, vivaquear, construír un refuxio, etc. e que deben ser contextualizados dentro do campo recreacional.

6. CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE AVAILABLE:

Temporalización das Unidades Didácticas

SEGUNDO CURSO DE E.S.O.

ESQUEMA TEMPORAL UNIDADES DIDÁCTICAS:

Educación Física 2º de ESO			
Temporalización	Unidades didácticas	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
setembro	U.D. Transversal –Descubrimos as posibilidades da contorna e deportes alternativos: Ultimate e/ou Ringol	EFB1.1.1. - EFB1.1.2. - EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1. - EFB3.1.2. - EFB3.1.3. - EFB3.1.4. - EFB3.1.5. - EFB3.1.6. - EFB3.2.1 - EFB3.2.2 - EFB3.2.3. - EFB3.2.4.	CSC – CMCCT – CAA - CSIEE
outubro			
novembro	U.D.1 – Xogamos e nos movemos mellorando a nosa condición física . O quencemento, estiramientos		
decembro	U.D.2 – <i>Coñecemos deportes de raqueta como o bádminton, palas, frontón-pala, tenis de mesa.</i>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1. - EFB3.2.3. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2 – EFB4.1.3. - EFB4.1.4. - EFB4.1.5.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
	U.D.3 – <i>Melloramos as nosas habilidades ximnásticas II</i>		
xaneiro	U.D. Transversal – <i>Deportes alternativos: Kinball e/ou Dodgeball</i> U.D.4 – Traballamos a nosa expresión corporal II , facemos tarefas de ritmo e coordinación: malabares, bailes, danzas....25/2/22 <i>carneval</i>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1. - EFB3.2.3. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2 – EFB4.1.3. - EFB4.1.4. - EFB4.1.5. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
febreiro			
marzo	U.D.5 – <i>Primeiros auxilios</i>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. -	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
abril	U.D. Transversal –Descubrimos as posibilidades da contorna, deportes alternativos e adaptados e/ou retos deportivos cooperativos. U.D.6 – <i>Acrosport</i>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB3.1.1., EFB2.1.1. - EFB2.1.2. - EFB2.1.3.EFB3.2.3. - EFB3.2.3. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.1.4. - EFB4.1.5. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
maio			
xuño	U.D.7 – <i>Actividades no medio natural: Piragüismo/remo, sendeirismo, orientación...</i>	EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3 - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB2.1.1. - EFB2.1.2. - EFB2.1.3. - EFB2.1.4.- EFB3.1.1. - EFB3.2.3.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CCEC – CMCCT - CAA

- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).
- Competencia dixital (CD).
- Aprender a aprender (CAA).
- Competencias sociais e cívicas (CSC).
- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).
- Conciencia e expresións culturais (CCEC).

CUARTO CURSO DE E.S.O.**ESQUEMA TEMPORAL UNIDADES DIDÁCTICAS:**

Educación Física 4º de ESO			
Temporalización	Unidades didácticas	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
setembro	<i>U.D. Transversal– Descubrimos as posibilidades da contorna</i>	EFB1.1.1. - EFB1.1.2. - EFB1.1.3. - EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1. - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.1.1 - EFB1.2.3. - EFB3.1.2. - EFB3.1.3. - EFB3.1.4. - EFB3.1.5. - EFB3.1.6. - EFB3.2.1 - EFB3.2.2 - EFB3.2.3. - EFB3.2.4.	CSC – CMCCT – CAA - CSIEE
outubro	<i>U.D.1 – Melloramos a condición física de forma específica e autónoma.</i>		
novembro	<i>U.D.2 e 3– Actividades no medio natural: Sendeirismo e deporte na praia: ultimate frisbee, palas...</i>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.2.2. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4. - EFB4.2.5. - EFB4.2.6. - EFB4.3.1.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
decembro	<i>U.D.4 – Actividades no medio natural: escalada .</i>		
xaneiro	<i>U.D. Transversal –Deportes alternativos: Kinball e/ou Dodgeball</i>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.2.2. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4. - EFB4.2.5. - EFB4.2.6. - EFB4.3.1.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
febreiro	<i>U.D.5 – Melloramos na Patinaxe, skate e iniciación ao hockey patins.</i>		
	<i>UD.6– Elaboramos unha montaxe coreográfica con fondo musical. Actividades dirixidas 25/2/22 carnaval</i>		
marzo	<i>U.D.7 – Prevención e Primeros Auxilios</i>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.2.2. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4. - EFB4.2.5. - EFB4.2.6. - EFB4.3.1.	CSC – CSIEE – CD – CCL - CCEC – CMCCT - CAA
	<i>U.D.8 – Acrosport</i>		
abril	<i>U.D.9 – Actividades no medio natural: carreiras de orientación e manexo da bicicleta.</i>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB2.1.1. - EFB2.1.2. - EFB2.1.3. - EFB3.2.2.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CMCCT - CAA
	maio		
xuño	<i>U.D.10 – Practicamos outros deportes coma a rugby, fútbol gaélico, deportes minoritarios e deporte adaptado.</i>	EFB1.2.1. - EFB1.2.2. - EFB1.2.3. - EFB1.3.1. - EFB1.3.2. - EFB1.3.3. - EFB1.4.1. - EFB1.4.2. - EFB1.4.3. - EFB1.5.1. - EFB1.5.2. - EFB1.6.1 - EFB1.6.2. - EFB1.6.3. - EFB3.2.2. - EFB4.1.1. - EFB4.1.2. - EFB4.1.3. - EFB4.2.1. - EFB4.2.2. - EFB4.2.3. - EFB4.2.4. - EFB4.2.5. - EFB4.2.6. - EFB4.3.1. - EFB4.3.2. - EFB4.3.3.	CSC – CSIEE – CD – CCL – CCEC – CMCCT - CAA
	<i>U.D.11 – Descubrindo o Béisbol, Ping-Pong.</i>		

- Comunicación lingüística (CCL).
- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT).
- Competencia dixital (CD).
- Aprender a aprender (CAA).
- Competencias sociais e cívicas (CSC).
- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).
- Sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).

7. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Consideramos a aprendizaxe como un proceso de construción do alumno guiado polo profesor. Por iso, **será necesario empregar estratexias didácticas ou diferentes métodos adecuadas á situación, ó alumnado ou ó contido que vaíamos abordar**. Na Educación Física existen numerosas posibilidades pedagóxicas para a intervención educativa. De forma xeral concretarémolas seguindo estes modelos:

▪ Modelo didáctico.

- **Instrución directa:** o profesor dirixe as accións e organiza os recursos mediante técnicas de ensinanza directa e dirixida.
- **Descubrimento guiado:** o alumno elixe, entre varias opcións, a que mellor se adapte ás súas necesidades.
- **Resolución de problemas:** os alumnos investigan sobre as solucións a problemas que se lles presentan.

▪ Formas de dirección da clase:

- **Instrutiva,** o profesor toma a meirande parte das decisións. Aplicase en actividades novas e moi técnicas ou de inicio da actividade.
- **Participativa.** Algúns contidos e obxectivos son determinados mediante acordos entre o profesor e os alumnos.
- **Emancipativa.** A maioría das decisións correspóndenlles ós alumnos. O mellor exemplo concrétese na organización de xogos e actividades deportivas.

▪ Formas de organización:

- **En gran grupo.** Toda a clase traballa na mesma actividade ó mesmo tempo. Está indicado para tarefas sinxelas que non esixan unha diferenciación.
- **En grupos reducidos.** Cada grupo segue as orientacións marcadas polo profesor adaptándoas ás necesidades e particularidades do grupo.
- **Por parellas e tríos.** Agrupación moi propicia para certas actividades técnicas ou competicións.
- **De xeito individual.** Cada alumno traballa ó seu ritmo.

Podemos sinalar que temos unha serie de **condicionantes** que nos fan decantarnos por unhas formas u outras:

Nas primeiras sesións nas que se ten un primeiro contacto con **novos alumnos** como pode ser en primeiro curso faise case imprescindible recorrer a modelos didácticos de instrución directa xa que é necesario marcar unhas pautas claras de comportamento e actuación na clase, e hai que asegurarse que os alumnos e alumnas comprenden e respectan unhas regras mínimas de convivencia e unha adecuada interacción coas instalacións, o material, os propios compañeiros e co profesor.

Así mesmo dependendo da **evolución no comportamento** dun grupo de alumnos e alumnas pódese dar maior liberdade se a súa resposta é positiva ou ter que acotar as súas actuacións se responden negativamente.

Por outro lados hai **bloques de contidos** que se prestan máis o desenvolvemento con métodos máis ou menos directos, con formas de dirección máis ou menos directivas así coma formas de dirección máis ou menos individualizadas. Por exemplo é claro que no desenvolvemento da condición física e de habilidades e destrezas

recorrese moitas veces á asignación de tarefas ou instrución directa mentres que en xogos, deportes, expresión corporal e actividades na natureza hai máis posibilidades a formas de instrución e organización menos directivas.

En tódolos casos temos coma condicionante principal os **recursos necesarios** para o desenvolvemento da práctica así coma o **entorno** no que discorre. Temos que recorrer a traballo por grupo diferenciado cando o material non chega para todos.

De tódalas formas, **na maior parte das sesións mestúranse distintos modelos didácticos** comezando moitas veces con métodos directos e traballo individual para actividades novas para o alumno, e pasando a métodos menos directivos e traballo diferenciado por grupos cando os alumnos e alumnas teñen un coñecemento axeitado da actividade e procuran unha apropiación dunha mellora individual e colectiva.

8..MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

▪ **MATERIAIS E RECURSOS.**

O departamento de Educación Física conta co seguinte material:

- Un xogo de postes, canastas e contrapesos de baloncesto sen colocar (almacén do pavillón Vilar Ponte)
- 4 postes de voleibol e os seus contrapesos (2 no pavillón Vilar Ponte e 2 no pavillón A. Tarrío)
- 4 tableros e aros fixos de baloncesto no pavillón Vilar Ponte.
- 2 estruturas, tableiros e aros de baloncesto no pavillón A Tarrío.
- 6 canastas de baloncesto exteriores
- 4 porterías de fútbol sala exteriores
- 4 porterías de fútbol sala interiores (2 no pavillón A. Tarrío e 2 no pavillón Vilar Ponte)
- 1 cama elástica pequena
- 11 colchonetas: 6 naranjas, 2 colchonetas azuis, 3 colchonetas verdes
- 2 quitamedos (laranxa e azul)
- 6 xogos de conos de diferente forma e cor
- 8 balóns medicinais verdes
- 1 altavoz inalámbrico marca “WOXTER”
- 14 balóns de espuma de diferentes cores
- 13 picas de madeira
- 19 esterillas vermellas
- 30 cordas cortas
- 5 cordas largas
- 18 discos voadores pequenos de cores
- 3 discos voadores de ultimate
- 10 diábolos
- 24 raquetas de bádminton
- 30 volantes bádminton
- 6 redes de bádminton
- 23 palas de madeira de frontenis
- 6 palas vermellas de shuttleball
- 13 palas de praia
- 24 palas de tenis de mesa
- 11 pelotas de tenis de mesa
- 2 mesas de tenis de mesa
- 4 redes de tenis de mesa
- Petos de cores vermellos, azul, amarelo, laranxa
- 5 bates de béisbol espuma
- 1 saco de proteccións de patinaxe

- 1 bombín de pé
- 7 redes de balóns (4 da marca “RANKING”)
- 13 balóns brancos de espuma de voleibol
- 7 balóns de voleibol
- 15 balóns de mini balonmán
- 5 balóns de rugby
- 7 balóns de fútbol sala
- 9 balóns de baloncesto
- 4 tubos de PVC tapizados de equilibrio
- 3 tablas de madeira de equilibrio
- 14 pelotas de floorball
- 3 capazo de plástico negro
- 19 sticks de floorball
- 1 xaula branca de almacenaxe
- 1 saco de material

▪ **ESPAZOS.-**

Dispoñemos de 2 pavillóns cubertos (Pavillón Antonio Tarrío e Pavillón Vilar Ponte) que compartimos co profesorado do I.E.S. María Sarmiento.

Así mesmo, ao longo do curso, tamén facemos uso de diferentes espazos e instalacións públicas do Concello de Viveiro: piscina municipal climatizada de Celeiro, pista de pádel do Hotel Ego na praia de Area, praia de Covas, parque municipal fronte a praia de Covas, paseo marítimo, campo de fútbol municipal, Pavillón Municipal e paseo do río Landro. Os instrumentos na área de Educación Física que se utilizan como soporte ou para presentar, comunicar, favorecer, estimular ou orientar o proceso de ensinanza-aprendizaxe son fundamentalmente recursos materiais para o desenvolvemento das variadas actividades procedementais que se levan a cabo nas clases así coma recursos impresos e medios audiovisuais para o apoio teórico as mesmas.

▪ **Recursos de infraestrutura:**

- Espazo polideportivo cuberto de 20 x 40 metros
- 3 pistas polideportivos descubertas, dous de 20 x 40 metros e unha de 10 x 20 metros.
- Outros espazos do centro que en ocasión para a realización de actividades nas clases (patio, aulas, videoteca,...).
- Outros espazos da contorna do centro para a realización de actividades complementarias e extraescolares.
- Vestiarios (este curso polo COVID non están a utilizarse).
- Sala de almacén do material.
- Equipamentos deportivos das instalacións (porterías, canastras, redes, espaleiras, bancos, ...)

▪ **Outros recursos e medios audiovisuais** de apoio ó profesor ou de uso nas clases son:

- Lexislación vixente, deseño curricular base, proxectos educativo e curricular, programación didáctica e materiais de orientación curricular.
- Equipos de son
- Todo tipo de arquivos, documentación, e recursos que se poden atopar hoxe en día en Internet.

9.CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN E A CUALIFICACIÓN

Co fin de darlles aos alumnos unhas pautas, e buscar no posible unha máxima obxectividade no reflexo da consecución dos obxectivos na cualificación, seguirase os seguintes criterios de cualificación:

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

Cualificación na avaliación trimestral. (0 a 10 puntos)

Establecerase como o resultado da **nota media de tódalas cualificacións obtidas** polo alumno/a durante o trimestre. Valoraranse todas de 0 a 10 puntos.

1. Cualificación de carácter **conceptual** (1 proba “teórica”)
2. Cualificación de carácter **procedimental** (1 ou 2 probas “prácticas”)
3. Cualificación de **comportamento e participación activa** na clase (observación diaria do profesorado)
4. A entrega de **tarefas ou traballos** individuais ou grupais supón un incremento na nota final.

A nota media resultante das probas anteriores **será minorada en 0,25 puntos (ata un máximo de 3 puntos) por cada anotación de comportamento, participación** que o profesor leva a diario.

O redondeo o alza realizarase dende un decimal igual ou superior a 7 (exemplo se saca 6´5 no boletín constará un 6, pero se saca 6´7 ou máis no boletín aparece un 7) aínda que a suma para a avaliación final sumárase a nota con decimais de cada trimestre (exemplo: 6´7 + 8´3 + 9´5= 8´16)

Desta forma os alumnos/as deben asumir como seus tódolos **deberes** que a **lei** e a **normativa** do **centro** lles obriga e moi especialmente:

- Participar nas actividades orientadas ó desenvolvemento da programación.
- Seguir as orientacións do profesor respecto da súa aprendizaxe e mostrarlle o debido respecto e consideración.
- Respetar o exercicio do dereito ó aprendizaxe dos seus compañeiros.
- Actuar sen ningún tipo de discriminación.
- Coidar e utilizar axeitadamente os bens mobles e as instalacións do centro e respectar as pertenzas doutros membros da comunidade educativa.

Na **clase de Educación Física** deberán ser capaces de:

- Acceder ao pavillón de xeito **puntual** e non demorarse nos vestiarios ao inicio e ao final da clase.
- Traer o **equipamento mínimo necesario** para a realización das clases. Amosar **hábitos e de hixiene básicos coma o aseo e cambio de camiseta** ao finalizar a actividade.
- **Realizar as tarefas** asignadas, desde o quecemento ata o volta a calma ao finalizar a clase, tanto en grupo coma individualmente, segundo as indicacións e **esforzarse** en facelo mellor posible.
- Colaborar na **montaxe e recollida do material** e equipamento que se poida empregar nas clases.
- Mostrar **respeto**, consideración e coidado cara ós compañeiros, o profesor, o material e as instalacións.
- Controlar as súas condutas e emocións sen provocar conflitos, sen chamar a atención dos demais, e sen interferir no desenvolvemento da clase.
- **Non interromper** ó profesor, ós compañeiros cando falan, e cando realizan tarefas, sen obrigalos a modificar as súas condutas.

Desta forma, insístease en que **os alumnos/as teñen a obriga de seguir estas normas**, xa que **iranse anotando tódolos incumprimentos significativos** en relación as normas e condutas anteriores.

Xustificarse mediante xustificante médico a non realización das clases prácticas ou a non asistencia a exames (imprescindible para repetir un exame noutra data). Neste caso non se anotará unha valoración negativa no apartado de participación e poderase retrasar a realización dunha proba práctica.

Excepcionalmente e de xeito moi ocasional poderá aceptarse a **xustificación dos pais por algunha indisposición física puntual**.

Cualificación na avaliación do curso. (0 a 10 puntos)

AVALIACIÓN ORDINARIA (xuño)

Establecerase como o resultado da **nota media de tódalas cualificacións** obtidas polo alumno/a **durante o curso**.

Avaliación positiva na área de Educación Física a aqueles alumnos e alumnas que teñan unha **cualificación suficiente (igual ou superior a 5 puntos)** na avaliación do curso. No caso contrario o alumno/a terá **avaliación negativa** na área de Educación Física e poderá realizar unha proba extraordinaria en xuño.

No caso dos **alumnos/as que perderan o dereito á avaliación continua** serán avaliados a través dunha **proba teórica máis outra de carácter práctico**, sendo a media resultante a nota da avaliación.

AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA (*xuño)

*Según a O.de 19 maio 2021 de calendario escolar para o curso 2021/22, **adiántanse ao mes de xuño as probas extraordinarias** realizadas en setembro en anos anteriores. Tendo en conta a limitación temporal dos exames, os alumnos/as **serán avaliados a través dunha proba teórica**, e se o profesorado o considera a realización dunha **proba práctica**, sendo a media resultante a nota da avaliación.

PROMOCIÓN CON MATERIA PENDIENTE, Criterios de promoción:

Garantirase a **avaliación positiva** na área de Educación Física a aqueles alumnos e alumnas que teñan unha **cualificación suficiente (igual ou superior a 5 puntos)** resultante do punto anterior.

O alumnado que promocióne de curso coa área de **Educación Física suspensa (pendente)** quedará superada se aproba o curso actual, de non ser o caso deberá superala coa realización dunha **proba final escrita** que se realizará no mes de **maio**.

10. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.

Despois de cada avaliación, **analizarase os resultados e revisarase a programación** igualmente, e anotarase todos aqueles cambios que se consideren de cara o seguinte trimestre ou de cara o próximo curso no mesmo trimestre.

De xeito global, en xuño e setembro valorárase o cumprimento da programación, así como os resultados do mesmo e polo tanto o maior ou menor éxito na nosa práctica docente.

Poderanse complementar a autoavaliación con **enquisas cubertas polo alumnado** onde se valore o grado de satisfacción, aspectos positivos e negativos en relación ás unidades didácticas cursadas, a práctica docente do profesor, aspectos da área cursada, e actividades extraescolares ou complementarias realizadas.

11. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.

No caso de ter **alumnado con EF pendente de cursos previos**, faríamos un seguimento personalizado dos mesmos, facilitándolles as tarefas e supervisando o seu traballo por parte do profesorado de EF que lle imparta EF no presente curso.

Entendémo-la avaliación como **un proceso continuado de seguimento do proceso de ensinanza-aprendizaxe centrado no alumno/a**, tendo sempre presente a súa **finalidade formativa** e de **constante reaxuste do proceso didáctico**. E así o manteremos durante o proceso de recuperación da materia pendente.

Para a superación da materia pendente determínanse **dous procedementos que non son mutuamente excluíntes**:

- **Avaliación positiva do plan de traballo** seguido polo alumno/a.
- **Avaliación positiva na proba final teórica no mes de maio e de xuño** para pendentes.

PROGRAMA DE REFORZO PARA A RECUPERACIÓN DA MATERIA PENDENTE DE CURSOS ANTERIORES

XUÑO

Seguemento dos contidos que deben adquirir para a realización da proba teórica e/ou práctica de xuño.

MAIO

Entrega da actividades e tarefas que debe ir facendo ata finais de abril.

Semanalmente, os alumnos/as poderán realizar consultas co profesor/a do departamento que tiveron como profesor da materia pendente para **resolver calquera dúbida** ó respecto do traballo que se lle asignou.

ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN**→ Avaliación positiva**

Realización dunha proba teórica en maio ou xuño. Esta proba poderá constar dunha **parte obxectiva tipo test, verdadeiro ou falso, ou resposta breve sobre os contidos teóricos.** Valoración da mesma de xeito global cunha nota numérica de cero a dez sen decimais.

Realización dunha proba teórica en relación ás actividades e tarefas realizadas polos alumnos. Esta proba poderá constar dunha **parte obxectiva tipo test, verdadeiro e falso ou resposta breve sobre os contidos teóricos máis unha ou dúas probas de execución práctica.** Valoración da mesma de xeito global cunha nota numérica de cero a dez se decimais.

Sendo a valoración global igual ou maior a cinco, considéranse superados todos aqueles mínimos relacionados coas actividades e tarefas realizados ata febreiro.

Aqueles alumnos/as que tivesen unha cualificación igual ou superior a cinco tralas actividades de avaliación de novembro e febreiro terán superada a materia. No caso de ter unha das partes cualificadas positivamente, esta poderá ser validada de cara as probas finais de maio e xuño.

→ Avaliación positiva nas probas finais no mes de maio e de xuño para pendentos

En **maio e xuño** todos aqueles alumnos/as que non teñan superada a materia. Tendo en conta a limitación temporal destes exames, os alumnos/as serán **avaliados a través dunha proba teórica**, sendo a media resultante da nota da avaliación. Considerase superada a materia tras alcanzar unha nota global igual ou superior a cinco.

12. ORGANIZACIÓN DOS PROCEDEMENTOS QUE PERMITAN AO ALUMNADO ACREDITAR OS COÑECEMENTOS NECESARIOS, NO CASO DO BACHARELATO.

1º bacharelato xa presentado coa aplicación PROENS e en 2º de bacharelato non temos Educación Física.

13. DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS.

A **Avaliación inicial** é aquela que se leva a cabo ó comezo dunha nova secuencia de aprendizaxe e permite identifica-lo punto de partida dos alumnos coa finalidade de adecuar o proceso á realidade do grupo. Debéranse ter en conta os coñecementos previos do alumno para a programación das actividades que de forma progresiva permitan acadalos novos coñecementos. É máis necesaria cos alumnos nos que se ten por primeira vez contacto xa que temos un maior descoñecemento deles.

Realízase unha **avaliación centrada no alumno**, tendo en conta a importancia que se lle dá en Educación Física á avaliación no ámbito motor e por iso, á hora de programar actividades e seleccionar instrumentos para a súa avaliación, é conveniente ter en conta algúns aspectos:

- Os relacionados coas aprendizaxes motrices: a idade, a complexidade das tarefas, a continuidade e progresión, a evolución das capacidades físicas e coordinativas, as diferenzas individuais,...
- Os relacionados coas capacidades físicas: maduración biofisiolóxica, niveis de desenvolvemento dos alumnos,...
- Os relacionados cos mecanismos de aprendizaxe: percepción, decisión e execución.

Por outra banda, **non só se avalía o ámbito motor do alumno, senón tamén os seus coñecementos alcanzados así coma o seu comportamentos e participación activa na clase.**

En Educación Física, debido á gran cantidade de aspectos que se teñen que avaliar, deberase ter en conta dúas técnicas diferentes de medición: a avaliación obxectiva ou cuantitativa e a avaliación subxectiva ou cualitativa:

— A **avaliación cuantitativa** baséase en escalas de medidas físicas e cuantifica os elementos medidos de forma obxectiva. Esta técnica está indicada para constata-lo nivel de capacitación das calidades físicas e das habilidades motrices por medio de distintas probas.

— A **avaliación cualitativa** fai referencia á apreciación e emisión dun xuízo por parte do profesor e baséase na constatación da calidade das aptitudes físicas e motrices e das actitudes de tipo afectivo, social, etc. As probas de avaliación baseadas na observación terán un alto índice de subxectividade se non se utilizan táboas sistemáticas e items coidadosamente concibidos en relación cos obxectivos de aprendizaxe previstos.

Serán obxecto de avaliación en Educación Física os tres tipos de contidos. Isto requirirá deseñar **distintas actividades de avaliación** segundo se trate de valora-las aprendizaxes dos contidos no seu conxunto (conceptuais, procedementais e comportamento e participación na clase) ou por separado resaltando algún deles.

Seleccionarase o tipo de actividade ou técnica máis aconsellable para cada caso e situación. Normalmente utilizarase as seguintes:

Avaliación de carácter **conceptual** :

probas tipo test, verdadeiro ou falso, preguntas cortas ou traballos de ampliación sobre os coñecementos teóricos.

Avaliación de carácter **procedimental**:

Procedementos obxectivos (baterías de tests, probas de execución) ou procedementos subxectivos (escalas de clasificación, rexistros de acontecementos, e listas de control) sobre as habilidades físicas xerais ou específicas, deportivas, expresivas ou de adaptación ao entorno marcadas na programación.

Avaliación do **comportamento e participación**: rexistro de acontecementos e/ou listas de control.

14. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.

A ESO implica unha diversidade de alumnado moi significativa, xa que, ó ampliarse a obrigatoriedade do ensino, aumentan as diferenzas nas idades nun mesmo curso, nas traxectorias escolares dos alumnos, nas expectativas ante o sistema educativo, etc. Estes factores obrigáronos a atender a esta diversidade de capacidades, intereses e motivacións dos escolares, adaptando as nosas programacións ás características específicas de determinados alumnos. Estas adaptacións poderán afectar ós aspectos seguintes da nosa práctica:

- A avaliación.
 - Modificando os criterios específicos.
 - Modificando os instrumentos e procedementos.
- A metodoloxía.
 - Aplicando métodos alternativos.
 - Seleccionando actividades alternativas e/ou complementarias.
 - Utilizando material didáctico específico.
 - Modificando os agrupamentos do alumnado.
 - Modificando o tempo asignado á realización de certas actividades
 - Modificando os espazos asignados á realización de determinadas tarefas.
- Os contidos.
 - Identificando os contidos básicos para aqueles alumnos e alumnas con dificultades.
 - Propoñendo contidos alternativos e/ou complementarios.
 - Eliminando contidos sen afectar aos mínimos.
 - Modificando a secuencia de contidos.
- Os obxectivos.
 - Traballando unicamente os obxectivos básicos con alumnos con dificultades.
 - Establecendo obxectivos alternativos e/ou complementarios.
 - Eliminando obxectivos sen afectar aos mínimos.
 - Modificando a secuencia de obxectivos.
- A temporalización.
 - Variando a temporalización da programación anual.
 - Variando a temporalización de determinados contidos ou obxectivos.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO

Axustaremos a nosa práctica docente variando a metodoloxía, os procedementos e métodos da avaliación, a realización de tarefas, o seu agrupamento e orde, a súa temporalización,... e tódolos demais elementos non normativos do currículo para adecuarnos ós alumnos e alumnas que presenten dificultades no seu proceso de ensino-aprendizaxe.

Non se realizarán actividades de recuperación no sentido literal da palabra xa que ó darse o proceso de ensino-aprendizaxe e a súa avaliación de modo continuo e global procederemos a un traballo das distintas unidades didácticas ó longo dos trimestres do curso e faremos unha retroalimentación continua dos obxectivos acadados polos alumnos e alumnas para axustar a nosa práctica.

Para os alumnos e alumnas que teñan unha avaliación positiva respecto á consecución dos obxectivos mínimos do seu curso presuponse que recuperaron satisfactoriamente os obxectivos das unidades didácticas nas que tiñan unha avaliación previa non suficiente.

Aqueles alumnos que, despois de realizar unha proba extraordinaria para supera-la área pendente de cursos anteriores, acaden unha cualificación positiva entenderase que recuperaron todos aqueles obxectivos do respectivo curso.

ADAPTACIÓNS CURRICULARES

Nos casos que as modificacións ordinarias da nosa práctica docente non sexan suficientes para que algún alumno ou alumna poda seguir o desenvolvemento normal das clases, realízase unha adaptación curricular individualizada en colaboración co departamento de orientación, e nela propoñerase as modificacións necesarias referentes os obxectivos mínimos, contidos, e criterios de avaliación para o alumno ou alumna.

No presente ano académico non prevemos a necesidade de adaptacións curriculares a non ser que xurda algunha carencia significativa durante o desenvolvemento do ano escolar.

15. CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS

Os proxectos curriculares de centro deben incorporar unha serie de aspectos de máxima relevancia para a sociedade actual que non forman parte específica de ningún DCB en concreto coa intención de que sexan tratados en tódalas áreas. Estámonos a referir ós temas transversais. Para o tratamento destes contidos a Educación Física ten un papel relevante, xa que é a área con máis posibilidades de organizar e levar a cabo moitos deles.

- **Educación para a saúde:** o bloque de contidos “Condición física e saúde” trata de forma prioritaria o tema da saúde.
- **Coñecemento e igualdade de oportunidades entre os sexos:** As actividades físicas serven como base para o respecto das características de cada sexo e como superación de estereotipos sexistas no deporte e na vida cotiá.
- **Educación para o consumidor:** resulta esencial que neste aspecto se faga fincapé na desmitificación de marcas e se logre que os alumnos teñan unha actitude crítica ante o consumo indiscriminado e compulsivo de artigos de deporte tan ligados a modas e con prezos desproporcionados.
- **Educación ambiental:** no bloque “Habilidades específicas no medio natural” faremos especial fincapé na educación ambiental no que se refire ó coñecemento e ó respecto do medio natural.
- **Educación para a paz:** a través do bloque “Xogos e deportes” promoveremos actitudes de convivencia, respecto, colaboración e solidariedade, fomentando as actitudes de diálogo entre os alumnos. Igualmente, a práctica de actividades físicas ou xogos tradicionais de diferentes culturas pódennos servir como ferramenta para comprender e integrar alumnos de diferentes colectivos ou culturas.
- **Educación vial:** tódolos contidos propios da Educación Física referidos ó corpo no espazo e no tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais de comportamento no medio urbano ou vial.
- **Educación moral e cívica:** fomentaremos actitudes de respecto polas normas construídas democraticamente, aceptación das diferenzas, cooperación e tolerancia.

Por outra banda os obxectivos xerais de etapa son a proposta global das aprendizaxes que deben acadalos alumnos partindo da contribución de cada área, polo tanto debe existir unha certa transversalidade tamén a nivel de elementos dos currículos das distintas áreas para aportar unha maior coherencia ó proceso de ensino-aprendizaxe do alumno ou alumna na súa correspondente etapa.

A Educación Física, desde que asume a formación do alumno tamén en ámbitos conceptuais e dado o seu carácter procedimental, é unha área que nos permite aglutinar aprendizaxes doutras áreas dándolles un enfoque máis próximo á vida cotiá.

- **Condición física e saúde:** neste bloque de contidos podemos traballar aspectos como a nutrición, o corpo humano, a resistencia aeróbica e anaeróbica, etc. que tamén son tratados na área de Ciencias da Natureza. Poderemos relacionar aspectos da Física, como forza, velocidade ou potencia con exercicios realizados no ximnasio.
- **Xogos e deportes:** en colaboración coas Ciencias Sociais, Xeografía, Historia poderanse tratar temas como os deportes nas diferentes sociedades, aspectos económicos dos deportes, as antigas olimpíadas, deportes autóctonos e tradicionais, etc.
- **Expresión corporal:** áreas como Música e Educación Plástica e Visual teñen unha relación moi directa con este bloque de contidos, que permite un tratamento interdisciplinar moi interesante.
- **Actividades no medio natural:** actividades como sendeirismo permitirannos establecer relacións con múltiples áreas: sendeiros con referencias botánicas, ecolóxicas, ligados a unha determinada flora ou fauna, etc. poderanse traballar conxuntamente con Ciencias da Natureza e Medioambientais; ou sendas con referencias artísticas para traballar conxuntamente con Arte, etc.

A forma máis interesante de levar a cabo estas actividades é realizándoas desde varias áreas, para iso elaboramos Unidades Didácticas de maneira conxunta, ou mesmo actividades complementarias ou extraescolares.

16.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

ACTIVIDADE	LUGAR	CURSO	DATA	PROFESORADO
Sendeirismo + kayak Río Landro RoqSport	Covas-Viveiro	1º, 2º ESO	maio-xuño	Titores, Emérito, coidadora J.Abreu
Deporte na praia: Padel Surf, fútbol e volei, palas, xogos...	Covas	1º, 2º ESO	xuño	Titores, Emérito, coidadora J.Abreu
XOGADE: Carreira Orientación-gratis	San Roque-Viveiro	2º ESO	marzo	Titores, Emérito, coidadora J.Abreu
“Descubriendo o Camiño do Mar” gratis itinerario guiado pola contorna	Covas-Viveiro	1º-2º ESO	marzo-abril	Titores, Emérito, coidadora J.Abreu
Escalada rocódromo Hangar 4 e visita Acuario	A Coruña	3º, 4ºESO	xaneiro	Mª Lamas; Emérito, Dolores, coidadora C. Fojo
Acuapark Cerceda	Cerceda	3º, 4ºESO	xuño	Mª Lamas, Emérito, coidadora C.Fojo
Sendeirismo+kayak Fragas do Eume Visita Mosteiro Monfero- Eumenatura	Monfero-Fragas do Eume	1º-2º BACH	12 xuño	Mª Lamas, Emérito
Padel (Javi Villares 635 54 93 30)	Charla insti+Hotel Ego	1ºBACH	abril-maio-xuño	Mª Lamas, Emérito
Desafío Vilar Ponte-MªSarmiento Club Baloncesto Viveiro	Pavillón Municipal	3º-4ºESO 1º-2º BACH	marzo-abril	Todo profesorado
Senderismo: Camiño Santiago <i>Pendent</i> Proxecto Voz Natura e Plan Proxecta	O Cívado-Lugo	4ºESO	marzo-abril	Emérito, Mª Lamas
2 días Esquí- <i>Pendente de confirmar</i>	Leitariegos o Pajares	3ºESO	febrero-marzo	Mª Lamas, Emérito, Hermida/Víctor, coidadora
Plan Proxecta: Proxectos de vida activa e deportiva: torneos recreos. Festa fin curso	Pavillóns IES Vilar Ponte, pistas exteriores	1º-2º-3º-4ºESO, 1º-2º BACH	Setembro-xuño	Mª Lamas, Emérito
XOGADE: “Coñece o meu club” (Club Baloncesto Viveiro, Piragüismo Viveiro, Ciclismo, Taekwondo, etc.)	Pavillóns e salón actos IES Vilar Ponte	1º-2º-3º-4ºESO, 1º-2º BACH	outubro-xuño	Mª Lamas; profes EF
OBSERVACIÓNS: *As actividades poden modificarse ou anularse dependendo das condicións metereolóxicas.				

17.MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA.

A **programación** marca o noso **referente no proceso de ensino e aprendizaxe**, pero debe ser interpretada sempre con flexibilidade e como algo **susceptible de modificación e adaptación** en función dos resultados obtidos, así como do **feedback continuo** que se establece en todo o proceso de ensinanza-aprendizaxe.

Neste proceso continuo de adaptación e readaptación, as **modificacións na secuenciación e temporalización das unidades didácticas** reflexaranse na memoria do departamento e **poderán dar lugar a posibles cambios na propia programación** de cara a vindeiros cursos. E así debe entenderse o feito de programar no nivel máis próximo ao grupo clase. Así reflexaremos nas actas do departamento a mediados de trimestre o cumprimento da programación en cada curso e posibles modificacións necesarias.

Así mesmo, despois de cada avaliación, **analizarase os resultados e revisarse a programación** igualmente, e anotarase todos aqueles cambios que se consideren de cara o seguinte trimestre ou de cara o próximo curso no mesmo trimestre.

De xeito global, en xuño e setembro valorárase o cumprimento da programación, así como os resultados do mesmo e polo tanto o maior ou menor éxito na nosa práctica docente.

Poderanse complementar a autoavaliación con **enquisas cubertas polo alumnado** onde se valore o grado de satisfacción, aspectos positivos e negativos en relación ás unidades didácticas cursadas, a práctica docente do profesor, aspectos da área cursada, e actividades extraescolares ou complementarias realizadas.

18.MODIFICACIÓNS PROPOSTAS NA MEMORIA DO CURSO ANTERIOR

Seguimento máis cercano a aqueles alumnos que teñen as áreas pendentes de 1º e 2º para mellorar resultados. Ver análise de resultados e propostas de mellora na Memoria de Final de curso de Educación Física.

