



CURSO 2021/2022

IES VIRXE DO MAR (NOIA)

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2.COMPOSICIÓN DO DEPARTAMENTO.....	5
3. MARCO NORMATIVO.....	5
4. CONTEXTUALIZACIÓN.....	6
A VILA DE NOIA.....	6
O NOSO CENTRO EDUCATIVO.....	6
O PERSOAL DOCENTE.....	7
O ALUMNADO.....	7
5. O CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	7
AS COMPETENCIAS CLAVE.....	7
OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA.....	14
CONTIDOS.....	16
ELEMENTOS TRANSVERSAIS.....	18
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES.....	20
Grao mínimo de consecución dos EA para superar a materia.....	32
METODOLOXÍA DIDÁCTICA.....	32
NORMATIVA DE ASISTENCIA E PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO.....	34
TEMPORALIZACIÓN DAS DIFERENTES UNIDADES DIDÁCTICAS (UD) PROPOSTAS E VINCULACIÓNS CO CURRÍCULO OFICIAL.....	35
6.- MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	40
7.- MEDIDAS DE ACTUACIÓN POLA COVID 19.....	40
Contidos.....	40
Protocolo COVID para Educación Física.....	41
Actuación para o período de actividade lectiva non presencial.....	42
8.- AVALIACIÓN.....	43
Concreción para cada estándar: temporalización, grao mínimo, procedementos e instrumentos.....	43
Avaliación inicial.....	45
Criterios de avaliación, cualificación e promoción do alumnado.....	45
Avaliación formativa.....	45
Criterios de avaliación.....	46
Criterios de cualificación.....	46
Avaliación Extraordinaria.....	50
Avaliación das materias pendentes da ESO e BACH.....	50

Programación EF 21-22

3

9.- MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	51
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	53
11.- CONTRIBUCIÓN ÓS PLANS E PROXECTOS DO CENTRO.....	54
Plan de Convivencia.....	54
Plan TIC.....	54
Plan Lector.....	55
Plan de igualdade.....	55
12. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.....	55

1. INTRODUCCIÓN

Hoxe en día, podemos afirmar que a Educación Física (EF), despois dun longo camiño, non exento de obstáculos, é considerada como elemento esencial na formación dos nosos alumnos, nenos e xoves.

Nesta sociedade, concienciada en moitos aspectos relacionados coa actividade física e o deporte, a nosa materia atopou unha formidábel base para afrontar novos retos. Agora, situámonos ante novas motivacións para os profesionais da actividade física, e concretamente, para os profesores de Educación Física. A nosa área enriquecése coa aparición constante de novas formas de actividade e unha demanda social crecente das mesmas. Isto non é óbice para que o alumnado, cada vez mellor preparado desde o punto de vista motriz, demande de nós unha Educación Física que lles aporte experiencias, novas aprendizaxes, que os prepare para unha sociedade do lecer, que o seu desenvolvemento e aprendizaxes lle possibiliten no futuro a elección das actividades físicas atractivas e axustadas as súas necesidades e que lles proporcione saúde, calidade de vida e todos aqueles beneficios perfectamente contrastados que nos dá o exercicio.

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a **Competencia Motriz**, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións de EF 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. (D. 86/2015)

As actividades, nesta etapa, deixan de ter un sentido tan recreativo, para perseguir un fin máis utilitario e funcional, no que os contidos se transforman, cada vez máis, en elementos específicos, tanto no eido da condición física, cunha clara orientación cara á saúde, coma dos xogos e deportes, as actividades de expresión corporal e os compoñentes sociais e cívicos vinculados coa actividade física e o deporte

Como resultado da situación vivida nestes últimos meses, parte do alumnado por haber experimentado problemas físicos e psicolóxicos, traumas debidos a enfermidade, inseguridade alimentaria, illamento social, discriminación, ansiedade, depresión ou perda.

No que saúde física se refire, diferentes estudos falan dun empeoramento nos hábitos relacionados coa práctica de actividade física e a alimentación, directamente asociados cos preocupantes datos de sobrepeso e obesidade que xa padecía a poboación antes do confinamento, especial na poboación infanto-xuvenil.

Facendo alusión a EF, o complexo contexto que rodea a esta materia e que defire doutras materias (espazos, actividades, interacción, materiais e equipamentos) fai necesario que se xeren procedementos específicos que garantan a seguridade e o benestar do alumnado e do persoal docente, minimizando os riscos e posibilitando unha EF de calidade.

Son amplamente coñecidos os beneficios da EF, o exercicio físico e o deporte, desempeñando un papel fundamental no bo funcionamento dos diferentes sistemas do corpo humano ante posibles alteracións ou ataques externos, sendo considerada por ilo, a materia de EF, fundamental para o desenrolo integral do alumnado. Por iso, debemos garantir que se imparta de forma segura e responsable, para o alumnado e o persoal docente, asegurando así que adquiran as competencias clave, profesionais e deportivas e se desenvolvan as habilidades e oportunidades de promoción da saúde e benestar. Temos que ser conscientes do gran valor que ten unha EF de calidade nestes momentos de gran risco para a saúde. É a única materia con capacidade de mellorar o sistema inmune do alumnado. A actividade física xera transformacións

positivas a nivel orgánico que melloran os nosos niveis de saúde e benestar. En consecuencia, a nosa materia faise agora máis útil e necesaria ca nunca.

O longo das seguintes páxinas, plasmaremos a concepción e a interpretación da EF acordada e compartida no noso departamento, froito das continuas e produtivas reflexións sobre as diferentes circunstancias presentes no noso centro.

2.COMPOSICIÓN DO DEPARTAMENTO

O departamento de EF do IES Virxe do Mar está formado polo seguinte profesorado:

- **JUAN JOSÉ GARCÍA GARCÍA:** Xefe de Departamento. Profesor dos grupos: 1º ESO (A, B e C); 3º (A, B e C) e 4º (A, B e C).
- **Mª Belén Mosquera Morono:** Profesora dos grupos: 2º ESO (A e B), 1º BAC (A,B e C)

3. MARCO NORMATIVO

A normativa á que se fai referencia na programación de Educación Física para o curso 2021-2022 é a seguinte:

- ▶ Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa
- ▶ 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.
- ▶ Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, a educación secundaria obrigatoria e o bacharelato.
- ▶ ORDE do 21 de decembro de 2007, por la que se regula a avaliación na educación secundaria.
- ▶ CIRCULAR 8/2009 da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se regulan algunhas medidas de atención á diversidade para o alumnado de Educación Secundaria Obrigatoria.
- ▶ DECRETO 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei Orgánica 2/2006 do 3 de maio, de educación.
- ▶ ORDE do 10 de xullo de 1995, pola que se regula a adaptación do currículo da Educación Física para os alumnos con necesidades educativas especiais no Bacharelato Unificado e Polivalente, na Formación Profesional de primeiro e segundo grados e na educación secundaria, así como a dispensa da mesma para os maiores de vinte cinco anos.
- ▶ RESOLUCIÓN do 17 de xuño de 2021, da Secretaría Xeral de Educación e Formación Profesional, pola que se ditan instrucións para o desenvolvemento das ensinanzas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria obrigatoria e bacharelato no curso académico 2021/22.
- ▶ ORDE do 19 de maio de 2021 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2021/22 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia.
- ▶ ORDE do 9 de setembro de 2021 pola que se modifica a Orde do 25 de xuño de 2021 pola que se establecen medidas de prevención específicas como consecuencia da evolución da situación epidemiolóxica derivada da COVID-19 na Comunidade Autónoma de Galicia.

A VILA DE NOIA

O Instituto de ensinanza secundaria Virxe do Mar sitúase no centro histórico de Noia, un municipio da provincia da Coruña. Sitúase no punto máis interior da ría de Muros e Noia, a máis setentrional das Rías Baixas. O termo municipal ten unha superficie de 37,21 km². É a capital da comarca homónima, que comprende os municipios de Lousame, Noia, Outes e Porto do Son. A comarca de Noia ten actualmente 33.754 habitantes, 14.337 deles censados no termo municipal que lle dá nome.

O motor económico da vila noíesa está centrado en dous sectores: o sector servizos e o sector primario. Principalmente, no sector servizos destaca o comercio, xa que Noia é un pobo de tradición comercial.

No sector primario a actividade económica por excelencia é o marisqueo, do cal viven numerosas familias. Esta actividade concéntrase no porto de Testal, situado xunto á praia do mesmo nome, onde se atopan varios bancos marisqueiros. Os principais bivalvos que se capturan na ría son o berberecho e a ameixa.

A pesar da crecente importancia que o turismo está a ter nos últimos anos, este sector aínda non monopoliza a economía da localidade. Con todo, existen diversos establecementos hostaleiros dispersos pola vila, así como numerosos bares e restaurantes.

O NOSO CENTRO EDUCATIVO

O **Instituto de Ensino Secundario Virxe do Mar** de Noia é un centro público, pertencente á Consellería de Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia. Antigo Instituto Laboral, como pode aínda verse no frontispicio da fachada principal, o edificio atópase no centro mesmo da vila, fronte á Casa do Concello, e a Alameda, punto tradicional de encontro de noíeses e turistas. Aquí celebrábanse antigamente as feiras, tiñan o seu punto de partida e chegada os autobuses e dábanse e danse cita os e as vendedores de sementes típicas da comarca (singularmente do “ceboliño”).

O Centro está composto por dous edificios, o primeiro construído en 1889, en pedra, e o segundo, moi recente, de gran simplicidade.

O emprazamento do Instituto, no centro do pobo, presenta, como pode supoñerse facilmente, certas dificultades. Ó estar rodeado de vivendas particulares, resulta imposible acometer certas obras, como a cuberta ou ampliación da pista deportiva, a creación de espazos verdes, dun aparcamento amplo (o que evitaría atrasos innecesarios, xa que ás veces, especialmente os xoves, resulta imposible atopar un oco para deixar o coche), etc.

O centro foi remodelado nos seus accesos con ramplas exteriores e con ascensor no edificio máis antigo para que as persoas con discapacidade física poida acceder ás dependencias sen ter que subir ningún chanzo.

O centro cumpre cos requisitos mínimos que establece o Real Decreto 132/2010 do 12 de febreiro, polo que se establecen os requisitos mínimos dos centros que impartan as ensinanzas do segundo ciclo de educación infantil, educación primaria e educación secundaria. No edificio nobre, de 1889, sitúanse os despachos de dirección, a secretaria, laboratorios, aulas de tecnoloxía, música, debuxo, varios departamentos didácticos (usados ás veces como aula na materia de Inglés) e as aulas destinadas ó Ciclo Medio de Dj Imaxe e Son. No edificio anexo, están situadas as aulas (todas elas con PDIs, das cales as do primeiro ciclo da ESO están unidas ó espazo Abalar, e retroproxeccionador) desdobres, a biblioteca “María Mariño” cunha ampla variedade de información de todas as materias onde se organizan clubs de lectura para persoas adultas, tres aulas de informática e portería. Neste edificio, no soto, atópase o

ximnasio, de 295 m², dimensións adecuadas aínda que, cuns elementos arquitectónicos que o converten nun espazo non óptimo: as columnas de carga. Sementadas por toda a lonxitude do ximnasio, supón un elemento de risco para desenvolve numerosas prácticas físico-deportivas, o que supón a aplicación de certas medidas de adaptación aplicadas no día a día.

A poucos metros do centro de ensino dispoñemos dun Pavillón Deportivo Municipal, que podemos utilizar en horario de mañá. Esta instalación dispón de todos os elementos necesarios para a práctica deportiva con tódalas comodidades aínda que, dado o tempo que é preciso investir no desprazamento, non é moi utilizado polos profesores do departamento. Ademais, contamos cun xardín, moi preto do centro que é moi utilizado polos habitantes de Noia para facer deporte, que xa temos utilizado tamén para desenvolver contidos relacionados coa condición física.

A oferta educativa está destinada a alumnos e alumnas con idades comprendidas entre os 12 e os 17 anos; inclúe os dous ciclos da educación secundaria obrigatoria, o bacharelato nas modalidades de Ciencias e Humanidades e Ciencias Sociais e o ciclo medio de Vídeo Disc-jockey e Son. Cabe destacar a sección da Escola Oficial de Idiomas de Santiago de Compostela que imparte as ensinanzas dos idiomas Inglés e Francés.

O PERSOAL DOCENTE

O persoal docente é estable, cunha proporción elevada de profesores/as con destino definitivo. Isto supón a posibilidade de levar a cabo diversas actividades que teñen anos de traxectoria e que se van perfeccionando ano tras ano.

O ALUMNADO

O alumnado, que procede na súa maioría do centro urbano, posúe un nivel sociocultural medio que tamén se reflicte no seu ámbito familiar, cun bo nivel de socialización, participación e comunicación, á vez que se observa un dominio e uso das dúas linguas oficiais da Comunidade, o castelán e o galego. Os pais e nais do alumnado, cunha porcentaxe elevada dos que posúen estudos universitarios, dedícanse na súa maioría ao sector servizos e empregados tanto no concello como no resto da comarca e en Santiago de Compostela. Tanto polo seu nivel socioeconómico e cultural como pola estrutura económica da vila vense motivados e implicados no proceso de ensinanza-aprendizaxe dos seus fillos e fillas e un dos seus principais obxectivos é que, unha vez rematados os seus estudos no instituto, accedan á Universidade. Como xa dixemos o alumnado procede, practicamente na súa totalidade, do centro urbano e isto supón que as relacións que establecen entre eles tamén se levan fóra da aula ou xa existían antes de estudar no centro, dándose incluso relación de parentesco. Estes son indicadores de que o alumnado, conforma, en principio, un grupo homoxéneo e sen grandes problemas de cohesión.

Debemos engadir que contamos con unha certa porcentaxe (baixa) de alumnado procedente do estranxeiro, cunha cultura diferente á nosa, pero que non presentan ningún tipo de problema de integración no centro educativo.

5. O CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA AS COMPETENCIAS CLAVE

Definidas como a combinación de coñecementos, capacidades, destrezas e actitudes adecuadas ao contexto. Considérase que «as competencias clave son aquelas que todas as persoas precisan para a súa realización e desenvolvemento persoal, así como para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego» (Orde ECD 65/2015)

A incorporación do concepto de competencia básica á ESO e Bacharelato utilízase como soporte para a resolución dun problema recorrente: a selección das aprendizaxes básicas que cada persoa debe alcanzar para ser considerada “educada”. A selección das aprendizaxes básicas é unha das decisións máis importantes que calquera sociedade debe adoptar para asegurar a súa propia continuidade. Trátase, pois, de utilizar un novo concepto para seguir definindo un determinado perfil de persoa educada. Ata o momento os tipos de aprendizaxe definidos nas sucesivas leis educativas adoptaban dúas formas: capacidades e obxectivos. A LOMCE sitúa as competencias como referente para toda a ensinanza obrigatoria.

Así pois, o coñecemento competencial integra un coñecemento de base conceptual: conceptos, principios, teorías, datos e feitos (coñecemento declarativo-saber dicir); un coñecemento relativo ás destrezas, referidas tanto á acción física observable como á acción mental (coñecemento procedimental-saber facer); e un terceiro compoñente que ten unha gran influencia social e cultural, e que implica un conxunto de actitudes e valores (saber ser).

A materia de Educación Física, **axuda á consecución de tódalas competencias clave**. Faino, despois de participar no desenvolvemento dunha competencia propia, exclusiva desta materia e que se entende como fundamental para a adquisición das outras. Trátase da **Competencia Motriz** entendida como “un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá”.

Así, e tal como se recolle no D. 86/2015, decatámonos de que, a través da EF sobre todo estamos colaborando nas adquisición das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, na de comunicación lingüística e na competencia dixital. O **perfil da nosa materia**, entendido como o “conxunto de estándares de aprendizaxe avaliábeis dunha área ou materia determinada” permítenos coñecer esta información xa que “os estándares de aprendizaxe avaliábeis pónense en relación coas competencias ... polo que este perfil permitirá identificar aquelas competencias que se desenvolven a través desa área ou materia (VER ANEXO I)

Estamos daquela, en disposición de mostrar graficamente o perfil da nosa materia, e dicir, o modo no que a EF contribúe ó logro das competencias clave por parte del alumnado:

		1º ESO		2º ESO		3º ESO	
> 1º Ciclo da ESO:							
Competencia Comunicación Lingüística	CCL	2	4,7%	2	3,8%	2	3,8%
Competencia Matemática e C. Básicas en Ciencia e Tecnoloxía	CMCCT	5	11,6%	7	13,2%	7	13,5%
Competencia Dixital	CD	2	4,7%	1	1,9%	2	3,8%
Competencia Aprender a Aprender	CAA	11	25,6%	15	28,3%	13	25,0%
Competencias Sociais e Cívicas	CSC	10	23,3%	11	20,8%	11	21,2%
Competencia Sentido da Iniciativa e Espírito Emprendedor	CSIEE	10	23,3%	13	24,5%	13	25,0%
Competencia Conciencia e Expresións Culturais	CCEC	3	7,0%	4	7,5%	4	7,7%
		43	100,0%	53	100,0%	52	100,0%

> 2º Ciclo da ESO:

		4º ESO	
Competencia Comunicación Lingüística	CCL	3	5,4%
Competencia Matemática e C. Básicas en Ciencia e Tecnoloxía	CMCCT	11	19,6%
Competencia Dixital	CD	3	5,4%
Competencia Aprender a Aprender	CAA	9	16,1%
Competencias Sociais e Cívicas	CSC	14	25,0%
Competencia Sentido da Iniciativa e Espírito Emprendedor	CSIEE	12	21,4%
Competencia Conciencia e Expresións Culturais	CCEC	4	7,1%
		56	100,0%

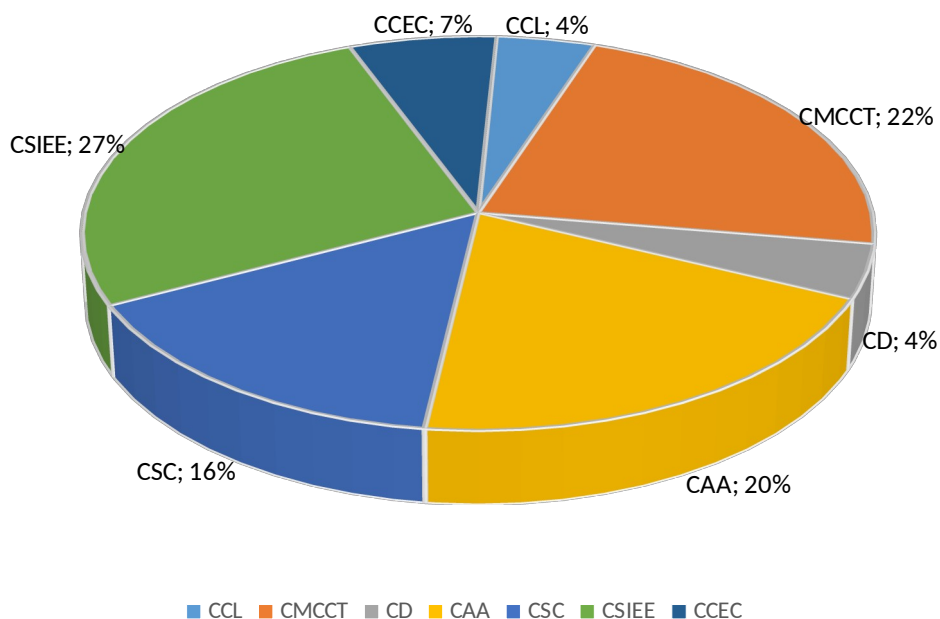
> No Bacharelato:

		BAC	
Competencia Comunicación Lingüística	CCL	2	4,4%
Competencia Matemática e C. Básicas en Ciencia e Tecnoloxía	CMCCT	10	22,2%
Competencia Dixital	CD	2	4,4%
Competencia Aprender a Aprender	CAA	9	20,0%
Competencias Sociais e Cívicas	CSC	7	15,6%
Competencia Sentido da Iniciativa e Espírito Emprendedor	CSIEE	12	26,7%
Competencia Conciencia e Expresións Culturais	CCEC	3	6,7%

> Medias da ESO:

		1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO		MEDIA 1º CICLO	MEDIA ESO
Competencia Comunicación Lingüística	CCL	2	4,7%	2	3,8%	2	3,8%	3	5,4%	4,1%	4,7%
Competencia Matemática e C. Básicas en Ciencia e Tecnoloxía	CMCCT	5	11,6%	7	13,2%	7	13,5%	11	19,6%	12,8%	16,2%
Competencia Dixital	CD	2	4,7%	1	1,9%	2	3,8%	3	5,4%	3,5%	4,4%
Competencia Aprender a Aprender	CAA	11	25,6%	15	28,3%	13	25,0%	9	16,1%	26,3%	21,2%
Competencias Sociais e Cívicas	CSC	10	23,3%	11	20,8%	11	21,2%	14	25,0%	21,7%	23,4%
Competencia Sentido da Iniciativa e Espírito Emprendedor	CSIEE	10	23,3%	13	24,5%	13	25,0%	12	21,4%	24,3%	22,8%
Competencia Conciencia e Expresións Culturais	CCEC	3	7,0%	4	7,5%	4	7,7%	4	7,1%	7,4%	7,3%
		43	100,0%	53	100,0%	52	100,0%	56	100,0%	100,0%	100,0%

Perfil da materia 1º BAC



COMPETENCIAS CLAVE.

A educación física contribúe á competencia **Conciencia e expresións culturais (CCEC)** 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, proponendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física ten un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asinables a diversas especialidades e momentos deportivos. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a través da realización de propostas rítmico-expresivas, individuais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

Dende o punto de vista da Educación Física as **Competencias sociais e cívicas (CSC)** incorporan 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 esixe 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 promove de forma singular o **Sentido de Iniciativa e Espírito Emprendedor (CSIEE)** 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. 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 oríentanse 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, oríentanse en educación física, basicamente, dende tres campos: dende a forma de producirse a interacción entre o profesorado e o alumnado, dende a metodoloxía de traballo na aula e dende as esixencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existente, 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 esixencias 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.

En canto que se van usar as TICs para buscar, analizar e seleccionar información relevante, coa finalidade de elaborar documentos ou traballos propios e adecuados á súa idade, a educación física colabora na súa medida á adquisición da **Competencia Dixital (CD)**. 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 (CAA)** 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 determinadas 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 xulgar o proceso e o seu resultado final.

A contribución da educación física á adquisición da **Competencia Matemática e Competencias básicas en Ciencia e Tecnoloxía (CMCCT)** 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 esixencias da propia práctica.

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidos. A adquisición da competencia en **Comunicación Lingüística (CCL)** 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 chega.

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 transmitense 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.

OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA

Entendidos como os “referentes relativos aos logros que o alumnado debe alcanzar ao rematar o proceso educativo, como resultado das experiencias de ensino e aprendizaxe intencionalmente planificadas para tal fin.”.

Coa chegada da LOMCE, con carácter prescriptivo, so quedan concretados os Obxectivos Xerais de Etapa (OXE), como aquelas capacidades que os alumnos teñen que ser quen de desenvolver ó rematar a súa etapa de Educación Secundaria. Concrétanse nos seguintes puntos:

> Obxectivos Xerais de Etapa da ESO:

- 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 prexuizos 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.
- n) 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.

> Obxectivos Xerais de Etapa de Bacharelato:

- 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.
- n) 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.

Aínda que, segundo a lexislación actual, tódalas materias teñen que participar na consecución dos OXE, a influencia que cada materia ten nalgúns obxectivos é moi diferente. No noso caso, e despois de analizarlo currículo dos diferentes cursos da ESO e Bacharelato, podemos sinalar a porcentaxe de influencia que a nosa materia ten sobre cada OXE, quedando plasmada a mesma na seguinte gráfica:

A análise superficial da gráfica exposta fainos chegar a unha serie de conclusións básicas:

- A materia de Educación Física na ESO vai intervir principalmente na consecución dos obxectivos **b, g e m**, que teñen que ver co desenvolvemento de hábitos de disciplina, o emprendemento e o coñecemento profundo do funcionamento do propio corpo. Concordamos exactamente en que esas deben ser as liñas directrices de intervención no noso departamento.
- No primeiro ciclo da ESO, hai unha incidencia moi parella dos distintos cursos sobre a consecución dos OXE. No 2º ciclo, porén, obsérvanse varias modificacións que hai que ter en conta para axustar a nosa intervención.
- No caso do Bacharelato, hai unha clara achega da materia ó obxectivo **ñ**), específico da materia de Educación Física, participando esta materia dunha maneira bastante regular na consecución do resto de obxectivos.

CONTIDOS

Os contidos son os elementos que lle dan forma o proceso de ensino aprendizaxe. Pódense entrever conceptos, procedementos e actitudes aínda que, desta volta e na lexislación actual, interrelacionados e intimamente ligados as competencias, xa que a avaliación do grao de consecución das competencias vai esixir o manexo conxunto de coñecementos, destrezas, actitudes e valores, para dar solución as situacións presentadas, dotar de funcionalidade as aprendizaxes e aplicar o que se aprende dun xeito integrador. Neste senso, a selección e manexo dos contidos, xunto coas metodoloxías didácticas deben asegurar o desenvolvemento das competencias clave.

Na materia de Educación Física os contidos veñen distribuídos en catro bloques xenéricos:

- ▶ **Bloque 1: Contidos Comúns.** Son aqueles que estando relacionados coa maior parte das actividades físicas e deportivas, non o están especificamente a ningunha. Recóllense contidos asociados a valores, actitudes, normas e tamén a contidos relacionados coa utilización das TIC.
- ▶ **Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas.** Son aqueles vinculados a capacidade de expresar e comunicar de forma desinhibida e a través do corpo e o movemento, utilizando para iso, diferentes técnicas corporais como o baile, o mimo, dramatizacións, composicións coreográficas.
- ▶ **Bloque 3: Actividade física e saúde.** Integra contidos orientados a progresiva aprendizaxe do desenvolvemento da condición física de xeito autónomo. Ademais, tócanse aspectos básicos como a estrutura das sesións, os factores de control da intensidade dos esforzos, execución segura de exercicios, hixiene postural,...
- ▶ **Bloque 4: Xogos e actividades deportivas.** Asociados ó traballo en equipo, a colaboración, a participación e desenvolvemento de actitudes dirixidas á solidariedade, cooperación e non discriminación, xogo limpo, actividades no medio natural, conservación da contorna, xogos e actividades para o aprendizaxe de aspectos básicos da técnica, táctica e regulamento de modalidades individuais, de colaboración, oposición e/ou colaboración-oposición.

No Departamento, e co obxectivo de **Concretar** e **Secuenciar** os contidos establecidos no currículo para os distintos cursos, ciclos e etapas educativas preguntámonos ¿a que criterios hai que atender con prioridade á hora de elixir e secuenciar estes contidos? Ó noso entender, e tal como se desprende dos fundamentos pedagóxicos clásicos ("construtivismo da aprendizaxe" e "aprendizaxe significativo") os

criterios que deben ser atendidos con maior prioridade serían, en primeiro lugar los **Criterios Psicocéntricos** (desenvolvemento físico e evolutivo, maduración psicolóxica, "significatividade psicolóxica" e respecto ás necesidades educativas especiais do alumnado). Unha vez considerados estes, tentar cumprir cos **Criterios Logocéntricos** (estrutura científica dos contidos propios da nosa área, currículo en espiral "significatividade lóxica" e interdisciplinabilidade) e, por último, atender ós **Criterios Sociocéntricos** (contexto socio-económico da contorna, a realidade físico-deportiva da vila, a cultura autóctona, instalacións e materiais propios e/ou cedidos, aspectos climáticos, etc.).

Así, tomáronse as seguintes decisións con respecto os diferentes bloques de contidos:

Bloque 1: Contidos Comúns.

Son contidos que se van manexar de xeito transversal e que podemos agrupalos en certos bloques temáticos: Respecto, Seguridade, Participación Activa, Cooperación, Manexo TICS e Hábitos Hixiénicos. Non se realizou ningunha concreción exacta dos contidos neste bloque, remitíndonos exactamente a redacción do Currículo oficial. O grao de atención e observación destes contidos é máis estreito nos primeiros cursos da ESO, co obxectivo de asentar unhas bases de comportamento e compromiso por parte do alumando que poida marcar unha liña de funcionamento xeral nesta materia.

Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas.

Os contidos relacionados con este eido teñen que ser manexados con cautela e precisión, tentando evitar que unha prematura exposición a situacións de compromiso artístico-expresivo redunde nun rexeitamento do alumnado á práctica e vivencia das diferentes dinámicas.

Escollemos para o primeiro curso contidos relacionados cos bailes grupais, onde a participación se observa máis "difuminada". A metodoloxía é máis reprodutiva, a través da presentación e prácticas de técnicas corporais sinxelas. A percusión corporal tamén está presente coa intención de imprimir un cariz lúdico os contidos. A medida que avanza no ciclo propóñense contidos cunha maior esixencia creativa e expresiva (aeróbic, coreografías con cordas,...) e rematando no bacharelato con propostas de contidos que teñen unha alta carga expresiva e comunicativa. Ademais, a metodoloxía didáctica tamén se posiciona en estilos produtivos, onde os alumnos/as, a través da proposta de proxectos, tentan solucionar os problemas formulados en relación a estes contidos.

Bloque 3: Actividade física e saúde.

Quizais sexa o bloque de contidos no que máis se aprecia a construción en espiral do noso currículo. Comezamos en primeiro da ESO presentado e repasando os compoñentes da Condición Física e a Saúde, sentando as bases das futuras aprendizaxes. Incrementamos cada ano tanto a profundidade como a extensión dos contidos relacionados, estudando as diferentes capacidades físicas por separado e aprofundando nos diversos sistemas corporais involucrados. Facemos tamén, unha especial referencia os aspectos de alimentación e hixiene postural o longo da etapa. No 2º ciclo da ESO, comezan a traballar e a organizar un traballo autónomo neste eido, culminando este proceso no 1º curso de Bacharelato, no que se sumerxen no deseño, planificación e posta en práctica de plans individuais de adestramento.

Bloque 4: Xogos e actividades deportivas.

O criterio sociocéntrico está moi presente na toma de decisións sobre os contidos a impartir. Analizáronse as prácticas deportivas locais, a presenza de diferentes iniciativas deportivas, a existencia de clubs deportivos, a dispoñibilidade de instalacións deportivas.

Neste curso este bloque será o que máis teñamos que adaptar debido a situación sanitaria que estamos atravesando, intentaremos traballalos adaptándoos (especialmente os deportes e actividades colectivas

e tamén os de adversario) e atendendo as indicacións sanitarias do momento no que se vaian a impartir.

ELEMENTOS TRANSVERSAIS

Incluimos no presente apartado a relación de Elementos Transversais que imos a desenvolver coa nosa materia, entendéndoos coma elementos inseparables da nosa práctica docente. A Educación Física é unha materia na que conflúen unha multitude de situacións, experiencias e vivencias conducidas e promovidas pola acción motriz, polo xogo e pola propia actividade. Queremos aproveitar esta realidade para introducir o tratamento orientado dos seguintes elementos transversais.

- ▶ CL: Comprensión lectora.
- ▶ EOE: Expresión oral e escrita.
- ▶ CA: Comunicación audiovisual.
- ▶ TIC: Tecnoloxías da información e da comunicación.
- ▶ E: Emprendemento.
- ▶ ECC: Educación cívica e constitucional.
- ▶ IEHM: Desenvolvemento da igualdade efectiva entre homes e mulleres.
- ▶ PVX: Prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade.
- ▶ PRPC: Prevención e resolución pacífica de conflitos.
- ▶ PI: Principio de igualdade de trato e non discriminatorio por calquera condición ou circunstancia persoal e social.
- ▶ EEIE: Espírito emprendedor e a iniciativa empresarial.
- ▶ EV: Educación viaria

Nas unidades didácticas manexadas o longo do curso nos distintos cursos, imos establecer unha vinculación entre a temática tratada e os diferentes elementos transversais que se van a tentar desenvolver. Ademais, preténdese incluír un compoñente ético que se adapte ás novas condicións sociais co fin de dar sentido ao resto dos coñecementos presentados na materia. Nesta liña haberá un tratamento dos elementos educativos básicos ou temas transversais en cada unha das accións do proceso educativo que levemos a cabo. Na nosa materia centrarémonos principalmente en:

A EDUCACIÓN PARA A SAÚDE E EDUCACIÓN SEXUAL:

Este aspecto é de gran importancia neste curso e impregna boa parte dos contidos do área. Seguiremos o tratamento da saúde desde o coñecemento do propio corpo, os efectos da actividade física sistemática e os beneficios que desta se derivan.

Nestas idades nas que a diferenciación de caracteres sexuais se manifestan de forma significativa, intentaremos contribuír a que os alumnos/as sexan conscientes dos cambios que experimentan, os acepten con naturalidade e saiban a influencia que poden ter no seu desenvolvemento.

É incuestionable o peso que a Educación para a saúde ten no currículo da materia de Educación Física. Neste aspecto incide fundamentalmente o intento de conseguir no alumnado actitudes positivas fronte ás seguintes cuestións:

- A hixiene corporal na práctica de actividades físicas.
- A incidencia dos hábitos prexudiciais para a saúde na actividade física.
- A valoración e toma de conciencia da propia condición física.
- A valoración do efecto duns bos hábitos sobre a condición física e a saúde en xeral.
- O respecto das normas de prevención de accidentes na práctica da actividade física.
- A valoración dos efectos dos hábitos nocivos para a condición física e a saúde, e prevención ante os mesmos.

A EDUCACIÓN PARA A IGUALDADE DE OPORTUNIDADES DE AMBOS SEXOS:

As diferenzas biolóxicas que existen entre os sexos non son razóns para a marxinación dun ou outro en determinadas actividades. O coñecemento mutuo que se leva a cabo nas manifestacións motrices servirá de base cara ao respecto das características de cada un.

É preciso que o/a profesor/a teña en conta algúns aspectos como:

- Eliminar a linguaxe sexista así como as ilustracións que mostren un condicionante de sexo segundo as actividades mostradas nas mesmas.
- Eliminar a sensación de Competitividade entre os dous sexos.
- Salientar os éxitos e logros deportivos alcanzados por mulleres.
- Evitar que os varóns monopolicen algunhas pistas deportivas, considerándoas patrimonio de homes.
- En xeral, realizar todas aquelas prácticas que eliminen a discriminación.

A EDUCACIÓN DO CONSUMIDOR:

A actividade física estase convertendo nun ben cultural de toda a comunidade social, en torno ao cal se suscitan expectativas económicas e políticas que tratan de transformalo nun ben de consumo: marcas comerciais, instalacións, etc.

Desde esta análise podemos orientar ao alumno/a en todo o proceso. Comezando pola selección do equipo adecuado para a actividade física ordinaria.

A EDUCACIÓN AMBIENTAL.

Nas actividades realizadas no medio natural débense desenvolver actitudes de coidado do ecosistema e de protección do mesmo. Habemos de suscitar unha actitude de participación activa na reconstrución do ecosistema. Insistindo en temas como:

- Contemplan as normas básicas de protección, precaución e seguridade no desenvolvemento de actividades no medio natural.
- Valorar os recursos que brinda o medio natural para o seu goce.
- Reciclar de materiais de refugallo, reconstrución de novos materiais para xogos con elementos naturais, reparación e reutilización de materiais estragados.
- Aceptar e respectar as normas de protección, precaución e seguridade no medio natural.
- Tomar interese por participar en actividades que se desenvolvan no medio natural.

A EDUCACIÓN PARA A PAZ:

Entendemos a oposición como unha estratexia e non como unha actitude fronte aos demais. A tolerancia e a deportividade no xogo son actitudes moi favorables para a educación para a paz.

Tratarase o eixe da Educación para a paz unido á Educación moral e cívica cando se realizan actividades que levan a:

- Aceptar o nivel de aptitude motriz dos outros.
- Respectar o ritmo de progresión, así como aos logros dos compañeiros por moi insignificantes que poidan parecer.
- Controlar a agresividade en situacións de oposición e loita directa con compañeiros. Respectar a normativa e regulamentos dos xogos e deportes.
- Valorar a mellora persoal e a dos demais por encima do resultado.
- Aceptar a competición cos demais como unha forma lúdica de desenvolver a actividade físico-deportiva, aceptando as regras, a cooperación e a rivalidade ben entendida.

- Dispoñerse a aceptar os resultados da confrontación deportiva, sen extrapolar actitudes e condutas negativas.
- Respectar aos roles de cada participante nos xogos deportivos, con maior consideración á figura do arbitro, colaborando co seu labor e sen cuestionar as súas decisións.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES

Unha das novidades máis evidentes da LOMCE foi a eliminación dos obxectivos xerais de área ou materia. Agora, o referente principal do acto de ensinanza son os estándares de aprendizaxe avaliáveis, que fan as veces de obxectivos de curso e obxectivos didácticos. Estes estándares de aprendizaxe (EA) son especificacións dos criterios de avaliación, que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer na materia de EF. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permitir graduar o rendemento ou o logro alcanzado. Neste sentido, este deseño resulta moito máis clarificador que a anterior normativa, na que se deseñaban obxectivos a nivel de curso, a través dos obxectivos de materia, podendo observarse unha gran disparidade entre centros en canto a obxectivos didácticos.

Os estándares de aprendizaxe son os referentes últimos para realizar a avaliación das aprendizaxes do noso alumnado e, polas relacións directas que estes establecen coas competencias clave, a ferramenta indispensable para realizar a avaliación competencial dos mesmos. Neste sentido, tal como se mostrará nas fichas resumos das diferentes unidades didácticas, cada estándar de aprendizaxe esta intimamente ligado cunha ou varias competencias. Cando avaliemos estes estándares (medibles, observables,...) estaremos obtendo ademais, unha medida exacta do grao de competencia dos nosos alumnos/as.

Neste punto, é importante introducir o sistema propio que adoptou o departamento para estruturar a avaliación de estándares e que se pormenorizara no apartado referido á AVALIACIÓN.

No actual currículo, os EA están distribuídos en relación cos 4 bloques de contidos antes reseñados. Os EA presentes no bloque de contidos 1: Contidos Comúns, están formulados dun xeito que parece demandar unha avaliación transversal, o longo de todo o curso e en tódalas situacións de aprendizaxe propostas, a través dun instrumento que nos permita recoller datos acerca das actitudes, comportamentos,... Estes serán os EA que avaliaremos como Contidos común nas 3 avaliacións.

Por outra banda, o resto dos EA parecen susceptibles de ser avaliados nun momento puntual, cun instrumento preciso e no momento no que se están traballando os contidos relacionados, obtendo a través do procedemento de avaliación algún produto determinado (execución práctica, exame escrito, traballo teórico-práctico,...).

Nas seguintes follas, presentamos os diferentes estándares de aprendizaxe dos cursos da Educación Secundaria e Bacharelato. **Remarcados en azul aparecen os que avaliaremos como Contidos comúns.** A súa identificación é moi importante para o posterior proceso de avaliación.

1º ESO

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
BLOQUE DE CONTIDOS 1: CONTIDOS COMÚNS		
- B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.	B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	<p>EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</p> <p>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. (Neste curso debido a COVID 19 no é avaliabile debido as dimensións dos vestiarios que impide entrar a todo o alumnado a vez nos mesmos, será opcional pero intentaremos na medida do posible concienciar e nas clases que sexa posible posibilitar o aseo ó alumnado).</p>
- B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.		
- B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.		
- B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	<p>EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>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.</p> <p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</p>
- B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.		
- B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.		
- B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	<p>EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>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.</p>
- B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		
- B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.		
- B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		
- B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	<p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p>
- B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.		
-B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo		
- B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	<p>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.</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>
BLOQUE DE CONTIDOS 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS		
- B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	<p>EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p>EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</p> <p>EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</p>
- B2.2.. B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		
BLOQUE DE CONTIDOS 3: ACTIVIDADES FÍSICA E SAÚDE		

1º ESO

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
- B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.	B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	<p>EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</p> <p>EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</p> <p>EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</p>
- B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.		
- B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.		
- B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	<p>EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>
- B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.		
- B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.		
BLOQUE DE CONTIDOS 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS		
- B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</p> <p>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</p> <p>EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</p>
- B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.		
- B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.		
- B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.</p> <p>EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p>
- B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		

2º ESO

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
BLOQUE DE CONTIDOS 1: CONTIDOS COMÚNS		
- B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.	B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	<p>EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p>
- B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.		

2º ESO

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
		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.
- B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
- B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.		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.
- B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.		EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
- B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.
- B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
- B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.		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.
- B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		
- B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
- B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
- B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		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.
-B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
- B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.		EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
BLOQUE DE CONTIDOS 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS		
- B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
- B2.2.. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.		EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
- B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		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. EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.
BLOQUE DE CONTIDOS 3: ACTIVIDADES FÍSICA E SAÚDE		
- B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no

2º ESO

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>sistemas do organismo.</p> <p>- B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>- B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>- B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>- B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p>	<p>aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>ciclo.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</p> <p>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.</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>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.</p>
<p>- B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>		
<p>- B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p>		
<p>- B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p>		
<p>- B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p>		
<p>- B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>
BLOQUE DE CONTIDOS 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS		
<p>- B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p>		
<p>- B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p>		
<p>- B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</p> <p>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.</p>
<p>- B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p>		
<p>- B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe 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.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>

3º ESO

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
BLOQUE DE CONTIDOS 1: CONTIDOS COMÚNS		
- B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.	B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.		EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.
- B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.	B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
- B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.		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.
- B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.		EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
- B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.
- B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
- B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.		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.
- B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		
- B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
- B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
- B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		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.
-B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
- B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.		EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
BLOQUE DE CONTIDOS 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS		
- B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
- B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.		EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
- B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.		EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.
BLOQUE DE CONTIDOS 3: ACTIVIDADES FÍSICA E SAÚDE		

3º ESO

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
<p>- B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p>- B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p> <p>- B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p>- B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <p>- B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</p> <p>- B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>- B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</p> <p>- B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p>- B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>- B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>- B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>- B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p> <p>EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</p> <p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p> <p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p> <p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</p>
BLOQUE DE CONTIDOS 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS		
<p>- B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>- B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>- B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p> <p>- B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>- B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p> <p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p> <p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das</p>

3º ESO		
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
		solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

4º ESO		
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
BLOQUE DE CONTIDOS 1: CONTIDOS COMÚNS		
- B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.	B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.
- B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.		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. 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.
- B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais. 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. EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.
- B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas. 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. EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
- B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
- B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.		EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
- B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.		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.
-B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.		
- B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	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.
- B1.10. Técnicas de traballo en equipo.		EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.
- B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.		
- B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable		
- B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.	B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para aprofundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.

4º ESO

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
		EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
BLOQUE DE CONTIDOS 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS		
- B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</p>
BLOQUE DE CONTIDOS 3: ACTIVIDADES FÍSICA E SAÚDE		
- B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	<p>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.</p> <p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p> <p>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.</p> <p>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p>
- B3.2. Actividade física e saúde.		
- B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.		
- B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.		
- B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.esfuerzo.	<p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</p> <p>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p>
- B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.		
- B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.		
- B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.		
BLOQUE DE CONTIDOS 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS		
- B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p>
- B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	<p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>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.</p> <p>EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade</p>
- B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.		

4º ESO		
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
		e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas. EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
- B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.	B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
- B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.		
- B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.		

1º BAC		
CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
BLOQUE DE CONTIDOS 1: CONTIDOS COMÚNS		
- B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.	B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física	EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.
- B1.2. Saídas profesionais.		EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.
- B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.	EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.
- B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.	B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.	EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.		
- B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.		
- B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.	B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.	EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.
- B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.		

1º BAC

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
BLOQUE DE CONTIDOS 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS		
<p>- B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.</p>	<p>B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.</p>	<p>EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva. EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</p>
BLOQUE DE CONTIDOS 3: ACTIVIDADES FÍSICA E SAÚDE		
<p>- B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</p>	<p>B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.</p>	<p>EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.</p>
<p>- B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</p>		
<p>- B3.3. Alimentación e actividade física.</p>		
<p>- B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</p>		
<p>- B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</p>	<p>B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.</p>	<p>EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora. EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado. EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.</p>
<p>- B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</p>		
<p>- B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</p>		
<p>- B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</p>		
<p>- B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.</p>		
<p>- B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</p>		
BLOQUE DE CONTIDOS 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS		
<p>- B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.</p>	<p>EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses. EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo. EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>- B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</p>		
<p>- B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.</p>		
<p>- B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</p>	<p>B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.</p>	<p>EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición. EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén. EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou</p>

1º BAC

CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE
		nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.

Grao mínimo de consecución dos EA para superar a materia

Atendendo ó artigo 25 da RESOLUCIÓN do 17 de xuño de 2021, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións para o desenvolvemento, no curso académico 2021/22, do currículo establecido no Decreto 86/2015, do 25 de xuño, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, referido as programacións didácticas, sinalase, no punto 3, apartado d.2, que os departamentos didácticos fixarán para cada EA o grao mínimo de consecución para superar a materia.

A cada EA se lle asina un valor mínimo que o alumno/a debe alcanzar para superalo con éxito. Neste sentido, o noso departamento decidiu definir ese grao mínimo cunha porcentaxe con respecto o 100 % de adquisición de cada estándar. Seguindo este criterio, clasificamos os EA en **BÁSICOS** (que terán un maior peso no curso) e **NON BÁSICOS**, sendo o grao mínimo de consecución dos estándares **BÁSICOS** o 50% e o dos **NON BÁSICOS** do 25%.

Para entender a aplicación práctica destas porcentaxes, temos que remitirnos os instrumentos de avaliación que imos manexar durante o curso. Neste sentido, os instrumentos de avaliación definirán perfectamente cales son esas porcentaxes de consecución (por exemplo, nas rúbricas deseñadas sobre unha escala de 4, o 50% quedará establecido na columna 2 e o 25% na columna 1; para escalas do tipo “pouco acadado> acadado> moi acadado>totalmente acadado” o 50% establécese no item “acadado” e o 25% no “ pouco acadado”; en exames teóricos, a nota de 5 establece ese 50% e a nota 2,5, o 25%...).

Deste xeito, nas Programacións de Aula, cando se deseñen e elaboren os diferentes instrumentos de avaliación atenderase de forma específica as indicacións aquí sinaladas.

METODOLOXÍA DIDÁCTICA

Para comezar, definimos unha serie de orientacións metodolóxicas xerais para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

- Carácter eminentemente práctico e vivencial da materia nestas etapas.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- Uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa para permitir a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciar a inclusión do alumnado.
- Deseño de diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes.
- Potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física.
- Favorecer metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Procurar a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos, cunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

Tendo en conta as directrices sinaladas e, a nivel práctico, debemos facer mención os diferentes elementos metodolóxicos que imos contemplar o longo do curso. Estes elementos serán definidos para cada unha das unidades didácticas do curso:

- ▶ **Estilo de Ensinanza:** Productivo (si hai unha responsabilidade do alumno na produción e xestión da súa aprendizaxe) ou reproductivo (si se busca a reprodución dun patrón determinado).
- ▶ **Estratexia de Práctica:** Global, analítica ou mixta. O tipo de estratexia dependerá do tipo de contido e tamén, do estilo de ensino manexado en cada momento.
- ▶ **Técnica de ensino:** entendida coma o modo máis adecuado de transmitir o que pretendemos que realice o noso alumnado. Manexamos o **Mando Directo** e a **Asignación de Tarefas** nos estilos Reprodutivos e a **Resolución de Problemas**, a **Descuberta Guiada** e a **Técnica de Proxectos** nos estilos Productivos.
- ▶ **Tarefas de E-A:** referíndose este apartado a cantidade e calidade da información que se lle da ós alumnos/as nas diferentes situacións de aprendizaxe. Poden ser Definidas, Semidefinidas ou Non Definidas.
- ▶ **Agrupamentos:** forma na que se organiza o grupo-clase para realizar as tarefas de ensino encomendadas. Estes serán de forma individual ou en pequenos grupos chamados **grupos de traballo** (grupos formados por 4-5 alumnos/as, sempre serán os mesmos o longo do trimestre e traballarán no espazo indicado polo profesor/a e sempre mantendo a distancia de seguridade).

Contemplamos principalmente a utilización da técnica de ASIGNACIÓN DE TAREFAS, que aínda que se trata dun estilo directivo, é o que mellor se acomoda ás sesións dentro desta materia. Non obstante, haberá momentos, sobre todo en unidades didácticas referidas á expresión corporal ou a xogos pre-deportivos, no que o método dominante sexa a RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Gustaríanos recalcar que os estilos non directivos son de gran axuda para os alumnos, pero debemos ter en conta os condicionantes de espazo ou número de alumnos por grupo, pero sobre todo de tempo, á hora de poder levalos a cabo.

- **ACTIVIDADES DE ENSINO NAS QUE NOS BASEAREMOS:** Ao ser esta unha materia de marcado carácter práctico, as actividades que viran en torno aos contidos procedimentais serán as de maior peso específico. Aínda que, atendendo á diversidade dos contidos presentes no currículo, levaremos a cabo actividades que incluírán varios tipos de actividades:
 - ▶ Explicacións de tipo teórico, nas que o profesor ou profesora explicará ao alumnado os fundamentos conceptuais en torno aos que vira cada sesión. Para nós é moi importante que os alumnos comprendan a fundamentación de cada sesión e non sexan meros repetidores dos exercicios que se propoñen. Nos contidos que se considere necesario pola súa importancia ou complexidade facilitaráselle aos alumnos apuntes ou outro tipo de material para facilitar a súa aprendizaxe.
 - ▶ Busca activa de información, ben sexa en xornais, libros ou en internet.
 - ▶ Exercicios de tipo práctico nos que se incluírán unha gran batería de xogos e tarefas xogadas, intentando motivar o máis posible a cada alumno/a, así como exercicios analíticos e progresións que faciliten a aprendizaxe das técnicas motrices.
 - ▶ Mini-competicións cuxo obxectivo será aplicar o aprendido en cada sesión e colaborar cos compañeiros no desenvolvemento da actividade. É importante destacar que a competición ten un alto contido educativo a condición de que o obxectivo de gañar non sexa nin o primeiro nin o único.
 - ▶ Elaboración e resolución de tarefas web, a través de variadas aplicacións para dispositivos móbiles (Socrative, Kahoot, Google Classroom, Quizziz), que introducirán a gammificación na materia de EF e que se utilizarán tanto como instrumento de avaliación de diferentes EA coma elemento de seguimento e motivación dos contidos impartidos.

- **ESTRUCTURA DAS SESIONS:** Debido á propia natureza da materia, as nosas sesións han de lograr que o alumnado asimile os contidos propostos ao mesmo tempo que realicen unha práctica física correcta. Así pois, respectando o anterior, a estrutura básica das sesións será a seguinte:
 - ▶ Explicación teórica por parte do profesor ou profesora: Nesta parte indicaranse os obxectivos pretendidos para a sesión e explicaranse os contidos conceptuais pertinentes.
 - ▶ Queceamento: Posta a punto para a realización do exercicio físico tendo en conta a actividade posterior que se levará a cabo.
 - ▶ Parte principal: Parte da sesión na que se traballa de forma máis intensa e buscando o logro dos obxectivos propostos.
 - ▶ Volta á calma: Nesta parte báixase a intensidade da sesión e apróveitase tamén para comentar o desenvolvemento da mesma e ata aclarar cuestións que os alumnos estimen oportunas.
 - ▶ Hixiene: Neste curso debido a COVID 19 no é avaliable debido as dimensións dos vestiarios que impide entrar a todo o alumnado a vez nos mesmos, será opcional pero intentaremos na medida do posible concienciar o alumnado e nas clases que sexa posible posibilitar o aseo persoal básico e cambio de roupa (polo menos da camiseta).

NORMATIVA DE ASISTENCIA E PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO

O pouco tempo e o carácter altamente práctico da materia lévanos a considerar a asistencia e a práctica do alumnado como básica. A non participación por motivos de “Faltas de asistencia” ou “Falta de práctica” na sesión, sen xustificar, implicará unha valoración negativa na cualificación do alumnado no apartado de CONTIDOS COMÚNS.

- **ALUMNADO QUE NON REALIZAN A PRÁCTICA:**

Os alumnos/as con enfermidade ou lesión que asistan a clase pero non poidan realizar a práctica deberán entregar o xustificante por escrito correspondente do seu pai/nai ou titor, e se a situación se vai prolongar no tempo, deberá ser un médico o que certifique o seu estado, o tempo aproximado que deberá permanecer sen exercitarse e, de ser posible, as orientacións médicas para implementar un traballo coadxudante na súa problemática, a través do exercicio físico. Estes alumnos/as serán parte activa das clases na medida que se poida, participando como colaboradores en axudas aos compañeiros, organización do material, de apoio de compañeiros con necesidades educativas especiais se os houbese, etc. Naquelas sesións nas que non teñan un papel activo, proporcionaráselles unha ficha de sesión na que deberán describir as actividades que realizan os seus compañeiros e que deberán entregar ao finalizar a sesión/unidade didáctica ou trimestre. Estas fichas modelo estarán á disposición do alumnado que non fai práctica e deberán ser entregadas en perfecto estado para seren valoradas. A non presentación destas fichas suporá a consideración de “Falta de práctica”. Naqueles casos nos que sexa posible, o alumnado nesta situación e que mostren un claro problema de inactividade física e sedentarismo, camiñarán ao redor da instalación durante o tempo indicado, a través da aplicación dun programa básico de adestramento.

- **NORMATIVA BÁSICA DE EQUIPAMENTO PERSOAL DO ALUMNADO:** Neste aspecto, establécense unhas normas co obxectivo de desenvolver e favorecer a hixiene individual e colectiva, e coidar a seguridade do alumnado na práctica da actividade física:
 - Máscara e máscara de reposto nun porta máscara ou sobre de papel.
 - Cantimplora ou botella de auga sinalada co seu nome.
 - Camiseta deportiva.
 - Pantalón curto de deporte, mallas deportivas e/ou chándal.
 - Calcetíns de deporte.

- Calzado deportivo: non se permiten botas de montaña nin calzado cunha sola de máis de 3 cms. (plataformas) así como calzado frouxo ou mal atado por cuestións estéticas, todo iso para evitar lesións nos pés e nocellos e evitar accidentes.
- Non se permitirá o uso de pezas que non sexan deportivas (camisas, pantalóns vaqueiros ou de tea, cazadoras) que poidan limitar os movementos, causar lesións (rozamentos, falta de circulación) ou minguar a hixiene (non absorción da suor).
- Poderase recomendar ao alumnado a utilización de vestimenta específica no desenvolvemento dos temas relacionados coa expresión corporal ou as actividades na natureza, pero serán avisados con antelación polo profesor/a.
- **SERÁ OBRIGATORIO:**
 - Levar o pelo longo recollido: por seguridade e comodidade.
 - Coidar e respectar os compañeiros/as, o material, o profesorado e as instalacións.
 - Participar nas clases.
 - A puntualidade e a asistencia as clases.
- **ESTA PROHIBIDO NAS CLASES:** comer e mascar chicle.
- O profesorado valorará se certos complementos de moda, tipo pearcings, aneis, pendentes, etc., que sexan visibles, poden supoñer un perigo para o alumno/a e/ou compañeiros/as. Nese caso, os seus usuarios/as terán que retiralos.

Considerarase “Falta de material” cando se incumpra parcial ou totalmente o exposto nos puntos anteriores. O alumnado infractor non poderá realizar a sesión, supoñendo polo tanto “Falta de práctica” sen posibilidade de ser xustificada.

TEMPORALIZACIÓN DAS DIFERENTES UNIDADES DIDÁCTICAS (UD) PROPOSTAS E VINCULACIÓNS CO CURRÍCULO OFICIAL

A continuación, nas seguintes táboas podemos ver a temporalización o longo do curso das diferentes unidades didácticas para cada un dos curso.

1º ESO	
1ª AVALIACIÓN	
UD 1.- O QUECEMENTO XERAL.	
UD 2.- CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE.	
UD 3.- DEPORTE INDIVIDUAL: ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS I .	
UD 4.- CONTIDOS COMÚNS	
2ª AVALIACIÓN	
UD 5.- HABILIDADES MOTRICES DEPORTIVAS.	

UD 6.- RITMO E EXPRESIÓN.

UD 7.- SOMOS O QUE COMEMOS.

UD 8.- CONTIDOS COMÚNS

3ª AVALIACIÓN

UD 9.- INICIACIÓN DEPORTES COLECTIVOS.

UD 10.- ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL. SENDEIRISMO.

UD 11.- XOGOS POPULARES.

UD 12.- CONTIDOS COMÚNS

2º ESO

1ª AVALIACIÓN

UD 1.- QUECEMENTO ESPECÍFICO

UD 2.- RESISTENCIA I.

UD 3.- DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO.

UD 4.- CONTIDOS COMÚNS

2ª AVALIACIÓN

UD 5.- FORZA I .

UD 6.- ACROSPORT PARELLAS.

UD 7.- DEPORTES DE ADVERSARIO: RAQUETA E PALA.

UD 8.- CONTIDOS COMÚNS

3ª AVALIACIÓN

UD 9.- FLEXIBILIDADE I

UD 10 .- DEPORTE COLECTIVO: BALONMÁN.

UD 11.- NUTRICIÓN

UD 12.- CONTIDOS COMÚNS

3º ESO

1ª AVALIACIÓN

UD 1.- RESISTENCIA II.

UD 2.- NUTRICIÓN.

UD 3.- DEPORTE INDIVIDUAL. ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS.

UD 4.- CONTIDOS COMÚNS

2ª AVALIACIÓN

UD 5.- FORZA II.

UD 6.- AERÓBIC.

UD 7.- DEPORTE COLECTIVO: BALONCESTO.

UD 8.- CONTIDOS COMÚNS

3ª AVALIACIÓN

UD 9.- FLEXIBILIDADE II.

UD 10.- ORIENTACIÓN.

UD 11.- DEPORTE COLECTIVO: RUGBY .

UD 12.- CONTIDOS COMÚNS

4º ESO

1ª AVALIACIÓN

UD 1.- MELLORA DA SAÚDE: PLAN PERSOAL DE ADESTRAMENTO DE RESISTENCIA.

UD 2.- DEPORTE COLECTIVO: FÚTBOL.

UD 3.- CONTIDOS COMÚNS

2ª AVALIACIÓN

UD 4.- MELLORA DA SAÚDE: PLAN PERSOAL DE ADESTRAMENTO DE FORZA.

UD 5.- NUTRICIÓN.

UD 6.- SOMOS CREADORES (montaxe musical de acrosport).

UD 7.- CONTIDOS COMÚNS

3ª AVALIACIÓN

UD 8.- MELLORA DA SAÚDE: PLAN PERSOAL DE ADESTRAMENTO DE FLEXIBILIDADE.

UD 9.- HIXIENE POSTURAL (pilates e ioga).

UD 10.- VOLEIBOL.

UD 11.- CONTIDOS COMÚNS

1º BACH

1ª AVALIACIÓN

UD 1.- SISTEMAS DE TRABALLO DA CONDICIÓ FÍSICA.

UD 2.- PLAN ADESTRAMENTO PERSOAL

UD 3.- DEPORTES ALTERNATIVOS.

UD 4.- CONTIDOS COMÚNS

2ª AVALIACIÓN

UD 5.- A NUTRICIÓN

UD 6.- O GRAN CIRCO.

UD 7.- A RELAXACIÓN E A RESPIRACIÓN

UD 8.- CONTIDOS COMÚNS

3ª AVALIACIÓN

UD 9.- PRIMEIROS AUXILIOS.

UD 10.- DEPORTE COLECTIVO

UD 11.- CONTIDOS COMÚNS

6.- MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Os principais recursos e materiais que utilizaremos no área de Educación Física son:

- **RECURSOS HUMANOS:**
 - Alumno/a e a súa experiencia (motricidade, expresión, creatividade).
 - Profesor e as súas explicacións e/ou exemplificacións.
 - Técnicos deportivos (Programa Coñece o meu Club), na medida en que o permita a situación actual da COVID 19.
- **INSTALACIÓNS:**
 - Aula.
 - Pista polideportiva exterior.
 - Pavillón cuberto municipal.
 - Espazos abertos do recinto escolar.
 - Parque de “A alameda” e o paseo marítimo.
- **MATERIAL DIDÁCTICO:**
 - Convencional:
 - Carpeta de E.F do alumno/a.
 - Apuntes e fichas elaborados polos profesores do departamento.
 - Material deportivo diverso especificado no inventario de material do departamento.
 - Non convencional:
 - Material específico de deportes alternativos, expresión corporal, circo e actividades na natureza.
 - Materiais reciclados e autoconstruídos polos propios alumnos/as
 - Material audiovisual: CDs de música e de vídeo, cámara de vídeo, televisión e vídeo, equipo de música.

7.- MEDIDAS DE ACTUACIÓN POLA COVID 19

Contidos

Dadas as circunstancias actuais que estamos a vivir e a singularidade da nosa materia, atopámonos que moito do traballo que non se puido facer nos cursos anteriores ou no que non se puido afondar, non imos poder traballalo da forma que corresponde, debido as limitacións de espazo e do uso do material. Para poder abordar esta situación da mellor forma imos ter en conta os seguintes aspectos:

- Elaboración dun protocolo COVID de EF.
- Empezaremos o curso traballando a condición física a través de actividades individuais e sen uso de material e sen contacto entre o alumnado, ou con uso de material mínimo, o cal se desinfectará o comezo e o remate da sesión.
- En canto os xogos e deportes comezaremos cos individuais (sempre minimizando o uso do material) e os de adversario (de raqueta e pala) procurando o uso persoal do material e desinfectándoo o comezo e o remate da sesión. Os deportes e xogos colectivos quedan para o final da segunda avaliación e para a terceira, nos cales en función da evolución da situación actual iremos modificando tanto o material como as actuacións cos compañeiros/as.
- As actividades de ritmo e expresión (aeróbic, danzas, mimodramas,...) imos traballalas nas dúas primeiras avaliacións debido a que son actividades que nos permiten traballar sen material ou mínimo e de uso persoal.

- As actividades planificadas na programación poden ser modificadas en función da evolución da situación sanitaria e sempre tendo en conta as indicacións sanitarias do momento.

Protocolo COVID para Educación Física

Con este protocolo pretendemos organizar os aspectos formais de acceso e práctica nas sesións de Educación Física. A distancia é a medida máis efectiva para evitar o contaxio do COVID. Buscaremos a seguridade principalmente, a ventilación dos espazos cerrados e a concienciación para non tocarnos a boca, o nariz ou os ollos coas mans.

- ENTRADAS:

- Tódolos cursos entrarán pola porta onde está o departamento de E.F.
- A primeira hora: o alumnado de 1º ESO irá en dirección a súa aula pero en vez de entrar, continuará en dirección o ximnasio. 2º ESO C e 1º Bach C de forma excepcional accederán o ximnasio polo corredor do 1º andar.
- Despois do recreo: O alumnado irá primeiro a aula a coller o material e despois irán o ximnasio.
- Últimas horas:
 - O alumnado baixará o ximnasio con todo o material, xa que o rematar a clase de E.F. non volverán a aula.
 - O material terán que deixalo no espazo que teñen habilitado.

- SAÍDAS:

- Tódalas saídas serán pola porta onde está o departamento de E.F. (agás nas últimas horas).
- Últimas horas: o alumnado despois de coller o seu material, colocarse na marca que está diante da pizarra, á cal accederá polo corredor habilitado no ximnasio, e alí esperaran a que o profesor/a lles indique que poden saír. A saída será escalonada e pola porta que está a carón da pizarra (desta forma intentamos evitar que se xunten nos corredores co alumnado doutras aulas).

- PROCEDEMENTO NAS CLASES DE EF:

1º) Situarse nas marcas das escaleiras e esperar a que o profesor/a lles de a orde para acceder o ximnasio, que será escalonada.

2º) Deixar o material no espazo habilitado: Cada alumno/a terá asignado un espazo onde poderá deixar o material. Este estará sinalado cun número e a cada alumno/a correspóndelle o espazo marcado co seu número de lista da clase.

3º) Desinfección do calzado na alfombra que hai na entrada do ximnasio e tamén desinfección de mans con xel hidroalcohólico, para acceder o ximnasio dun en un e manter a distancia de seguridade.

4º) Unha vez dentro dirixiranse as marcas situadas diante da pizarra para comezar as clases, a non ser que o profesor/a lles de outras indicacións. O acceso a estas marcas será polo corredor habilitado a esquerda do ximnasio (entre a parede esquerda e as columnas).

5º) Realización do traballo da sesión. Este pode ser individual ou en pequenos grupos chamados **grupos de traballo**.

GRUPOS DE TRABALLO: grupos formados por 4-5 alumnos/as, sempre serán os mesmos o longo do trimestre e traballarán no espazo indicado polo profesor/a e sempre mantendo a distancia de seguridade.

6º) O rematar as clases:

- Sairán de forma escalonada, para evitar aglomeracións.
 - O saír teñen que limpar as mans con xel hidroalcohólico.
 - Collen o material e diríxense a unha das marcas das escaleiras (nas últimas horas teñen que situarse nas marcas que hai diante da pizarra). Nestas marcas esperan a orde do profesor/a para poder saír.
- USO DA MASCARILLA:
- En interior: obrigatoria en todo momento.
 - En exterior: uso obrigatorio excepto naquelas actividades que o profesor/a considere que é conveniente pola intensidade do exercicio e sempre que se poida manter unha distancia axeitada para actividades sen mascarilla (máis de 2 metros).
 - En sesións/momentos nas que o alumnado poida necesitar quitar a mascarilla, o profesor/a habilitará unha zona coa suficiente distancia de seguridade con respecto o resto do grupo e nunha zona ventilada, para que o alumno/a poida retirar-la mascarilla e respirar durante un tempo reducido antes de volver a actividade. Só poderá estar un alumno/a nesa zona.
 - No caso de precisar cambiar a mascarilla, farase na zona individual asignada.
- EQUIPAMENTO PERSOAL DO ALUMNADO:
- Mascarilla e mascarilla de reposto nun porta mascarilla ou sobre de papel.
 - Cantimplora ou botella de auga sinalada co seu nome.
 - Camiseta deportiva.
 - Pantalón curto de deporte, mallas deportivas e/ou chándal.
 - Calcetíns de deporte.
 - Calzado deportivo: non se permiten botas de montaña nin calzado cunha sola de máis de 3 cms. (plataformas) así como calzado frouxo ou mal atado por cuestións estéticas, todo iso para evitar lesións nos pés e nocellos e evitar accidentes.
 - Non se permitirá o uso de pezas que non sexan deportivas (camisas, pantalóns vaqueiros ou de tea, cazadoras) que poidan limitar os movementos, causar lesións (rozamentos, falta de circulación) ou minguar a hixiene (non absorción da suor).
 - Poderase recomendar ao alumnado a utilización de vestimenta específica no desenvolvemento dos temas relacionados coa expresión corporal ou as actividades na natureza, pero serán avisados con antelación polo profesor/a.
- SERÁ OBRIGATORIO:
- Levar o pelo longo recollido: por seguridade e comodidade.
 - Coidar e respectar os compañeiros/as, o material, o profesorado e as instalacións.
 - Participar nas clases.
 - A puntualidade e a asistencia as clases.
- ESTA PROHIBIDO NAS CLASES: comer e mascar chicle.
- O profesorado valorará se certos complementos de moda, tipo pearcings, aneis, pendentes, etc., que sexan visibles, poden supoñer un perigo para o alumno/a e/ou compañeiros/as. Nese caso, os seus usuarios/as terán que retiralos.

(Este protocolo poderá sufrir modificacións en función de como vaia evolucionando a situación sanitaria).

Actuación para o período de actividade lectiva non presencial

Se nalgún momento do curso a actividade lectiva ten que ser non presencial adoptaremos as seguintes medidas:

1. O ensino non presencial será impartido a través da aula virtual, de edixgal (1º e 2º ESO) ou a través da conta creada polo centro que dispón dos permisos pertinentes. O profesorado realizará o seguimento do alumnado impartindo os coñecementos da materia de xeito virtual a través dos contidos dispoñibles ben achegados polo profesorado ou ben os que poña a disposición a Consellería. Igualmente o/a profesor/a poderá poñer tarefas ao alumnado que reforcen co contido da materia ou a avaliación continua da mesma.
2. O equipo COVID do centro identificará ao alumnado que teña dificultades de conexión o falla de equipamento para que a consellería adopte as medidas oportunas que minimicen as eventuais dificultades da educación realizada por medios telemáticos.
3. Os contidos a traballar neste período serán os mesmos que na ensinanza presencial, afondaremos máis nos aspectos teóricos da avaliación (nutrición, primeiros auxilios,...) e adaptaremos a práctica do momento para que poidan facela na casa (plans de adestramento de condición física na casa, retos de condición física, coordinación,...).
4. Durante o período de suspensión da actividade presencial o centro ten previstas as seguintes medidas:
 - a. Impartir un mínimo dunha clase videoconferencia por curso e materia para garantir que a información chegue a todo o alumnado. Esta sesión coincidirá co horario normal da materia. Para manter as dúas sesións semanais, temos que asegurarnos que todo o alumnado ten dispoñibilidade de dispositivos e conexión para poder facelo, xa que temos que ter en conta as peculiaridades de cada familia. Estes horarios (modificados) serán publicados na páxina web do centro para que toda a comunidade educativa os coñeza.
 - b. Semanalmente publicaranse na páxina web do centro as tarefas previstas para esa semana. Isto facilitará o seguimento de traballo do alumnado por parte das familias.
 - c. Manteremos contacto permanente cos titores/as para detectar rapidamente calquera dificultade que poida aparecer, con especial atención ao alumnado con NEAE ou cunha situación familiar difícil. Para tal fin empregaremos os grupos de contactos de cada curso, onde estarán incluídos a orientadora e o xefe de estudos.

8.- AVALIACIÓN

O marco legislativo do proceso de avaliación esta marcado pola Orde do 21 de decembro do 2007, pola que se regula o proceso de avaliación na educación secundaria, e polo Decreto 86/2015.

Segundo este último (artigo 21), os referentes para a comprobación do grao de adquisición das competencias e o logro dos obxectivos, serán os criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe avaliáveis. Estableceremos, para cada un dos estándares de aprendizaxe: peso na cualificación, procedementos e instrumentos de avaliación, e o grao mínimo de consecución. (Todo isto podémolo consultar nas táboas do ANEXO I).

Concreción para cada estándar: temporalización, grao mínimo, procedementos e instrumentos

Según o Decreto 86/2015 que desenvolve o currículo de Galicia son: “especificacións dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe, e que concretan o que o estudante debe saber, comprender e saber facer en cada materia; deben ser observables, medibles e avaliáveis e permitir graduar o rendemento ou logro alcanzado. O seu deseño debe contribuír e facilitar o deseño de probas estandarizadas e comparables”.

- **TEMPORALIZACIÓN DOS ESTÁNDARES:** a distribución, complemento ou definición de cada estándar de aprendizaxe en cada UD será labor persoal do docente. Non tódolos estándares están presentes en tódalas UD, nin tódalas UD contribuírán da mesma forma a superación dun criterio de

avaliación. Desta forma para cada UD establecemos: os estándares de aprendizaxe (EA), extraídos de cada criterio, relacionados co traballo de cada UD; o seu grao mínimo (GM) a alcanzar; o seu peso na cualificación (PC) e os procedementos (P) e instrumentos (I) empregados para avalialos. Isto podémolo ver no Anexo I.

- **GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA:** Atendendo ó artigo 25 da RESOLUCIÓN do 30 de xullo de 2018, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións para o desenvolvemento, no curso académico 2020/21, do currículo establecido no Decreto 86/2015, do 25 de xuño, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, referido as programacións didácticas, sinálase, no punto 3, apartado d.2, que os departamentos didácticos fixarán para cada EA o grao mínimo de consecución para superar a materia. A cada EA se lle asina un valor mínimo que o alumno/a debe alcanzar para superalo con éxito. Neste sentido, o noso departamento decidiu definir ese grao mínimo cunha porcentaxe con respecto o 100 % de adquisición de cada estándar. Seguindo este criterio, clasificamos os EA en **BÁSICOS** (que terán un maior peso no curso) e **NON BÁSICOS**, sendo o grao mínimo de consecución dos estándares **BÁSICOS** o 50% e o dos **NON BÁSICOS** do 25%. Para entender a aplicación práctica destas porcentaxes, temos que remitirnos os instrumentos de avaliación que imos manexar durante o curso. Neste sentido, os instrumentos de avaliación definirán perfectamente cales son esas porcentaxes de consecución (por exemplo, nas rúbricas deseñadas sobre unha escala de 4, o 50% quedará establecido na columna 2 e o 25% na columna 1; para escalas do tipo “pouco acadado> acadado> moi acadado>totalmente acadado” o 50% establécese no item “acadado” e o 25% no “pouco acadado”; en exames teóricos, a nota de 5 establece ese 50% e a nota 2,5, o 25%...).
- **PESO NA CUALIFICACIÓN:** tamén atribuímos a cada estándar o peso (a nota) que ten na cualificación da UD. Para poder aprobar a unidade é requisito indispensable superar o grao mínimo dos ESTÁNDARES BÁSICOS que nela se van avaliar e alcanzar o 50% da nota da UD.
- **PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN:** Os primeiros son técnicas, métodos ou estratexias empregados para obter información, mentres que os segundos fan referencia aos soportes físicos que se empregan para recoller a información. Para o presente escolléronse os seguintes **procedementos de avaliación:**
 - **Observación:** utilización da observación semisistemizada para recoller información, a través dun rexistro de aula.
 - **Probas específicas:**
 - **Traballo Teórico-Práctico:** produción que consiste nunha primeira fase de elaboración de material, segundo indicación do profesor/a e unha posterior fase de exposición de resultados.
 - **Proba práctica:** realización de tarefas físicas suxeitas a criterios de execución óptimos para valorar niveis de habilidade físico-deportiva e/ou artístico-expresiva.
 - **Circuíto técnico:** conxunto de tarefas centradas na execución técnica da modalidade tratada executadas unha detrás das outras.
 - **Test físicos:** batería de probas estandarizadas para avaliar o rendemento físico.
 - **Tarefas web:** utilización de plataformas web para a resolución de preguntas sinxelas sobre aspectos dos contidos tratados nesa unidade didáctica.
 - **Exame escrito:** listaxe de preguntas de diferente tipo (test, curtas, relación,...) sobre contido específicos da materia.

E como **instrumentos** de avaliación escolléronse os seguintes:

- **FICHA OBSERVACIÓN:** deseñada para observar a ocorrencia de certos comportamentos e condutas relacionadas co apartado de CONTIDOS COMÚNS. Céntranse en valorar a: participación activa; aspectos de seguridade; respecto; medidas de hixiene, cooperación.
- **RÚBRICA:** indicador de logro que permite valorar o grao de cumprimento dunha conduta ou resultado, a través da gradación de diferentes niveis de ocorrencia, claramente definidos.
- **LISTA DE CONTROL:** listado de elementos que deben aparecer nunha conduta ou produción, de maneira que se pode identificar claramente a proximidade do observado con respecto dun ideal.
- **EXAME.**
- **ESCALA AVALIACIÓN:** gradación 1-10 sobre a calidade dunha produción, acción, comportamento, de acordo cuns criterios escollidos polo profesor/a e traballados previamente en clase.

Avaliación inicial

A gran cantidade e variedade de unidades didácticas fan desaconsellable establecer un criterio ou fórmula única de avaliación inicial. Cada unidade didáctica demanda un tipo diferente de valoración. Pero o que si podemos é utilizar actividades e exercicios de tipo global ao comezo de cada unidade que sirvan como instrumento de valoración tanto grupal como individual. Esta, realizarase na sesión 0 de cada unidade didáctica, a través da proposta de situacións xenéricas relacionadas coa temática da unidade e introducindo tarefas semidefinidas ou non definidas, utilizando a observación como instrumento de análise das evolucións dos nosos alumnos e alumnas.

Tras esa valoración poderemos decidir si as actividades planificadas se axustan á realidade do grupo ou si hai algún caso especial que necesite dalgún tipo de adaptación. Estas adaptacións poden ser tanto nas actividades escollidas como nos procedementos e instrumentos de avaliación e criterios de cualificación.

En todo caso, a información recollida serviranos para:

- Identificar aos alumnos ou ás alumnas que necesitan un maior seguimento no seu proceso de aprendizaxe. (débase ter en conta a aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades e con necesidades non diagnosticadas, pero que requiran atención específica por estar en risco, pola súa historia familiar, etc.).
- Adoptar medidas organizativas específicas (reforzos, deseño de espazos, xestión de tempos grupais para favorecer a intervención individual).
- Establecer conclusións sobre as medidas curriculares a adoptar, así como sobre os recursos que se van a empregar.

Criterios de avaliación, cualificación e promoción do alumnado

Avaliación formativa

o longo das UD estableceuse tamén unha avaliación formativa, valorando o profesorado a evolución con respecto aos estándares de aprendizaxe traballados e modificando o prantexamento inicial de ser necesario. No proceso de avaliación debemos ter en conta as seguintes consideracións previas:

- Tanto na avaliación continua nos diferentes cursos como nas avaliacións finais nas diferentes etapas educativas, deberá terse en conta o grao de dominio das competencias

correspondentes á Educación Secundaria Obrigatoria e o Bacharelato, a través de procedementos de avaliación e instrumentos de obtención de datos que ofrezan validez e fiabilidade na identificación das aprendizaxes adquiridas. Por iso, para poder avaliar as competencias é necesario elixir, sempre que sexa posible, estratexias e instrumentos para avaliar ao alumnado de acordo cos seus desempeños na resolución de problemas que simulen contextos reais, mobilizando os seus coñecementos, destrezas, valores e actitudes.

- Han de establecerse as relacións dos estándares de aprendizaxe avaliábeis coas competencias ás que contribúen, para lograr a avaliación dos niveis de desempeño competencial alcanzados polo alumnado.
- A avaliación do grao de adquisición das competencias debe estar integrada coa avaliación dos contidos, na medida en que ser competente supón mobilizar os coñecementos, destrezas, actitudes e valores para dar resposta ás situacións expostas, dotar de funcionalidade ás aprendizaxes e aplicar o que se aprende desde unha formulación integradora.
- Os niveis de desempeño das competencias poderanse medir a través de indicadores de logro, tales como rúbricas ou escalas de estimación. Estes indicadores de logro deben incluír rangos dirixidos á avaliación de desempeños, que teñan en conta o principio de atención á diversidade.
- O profesorado establecerá as medidas que sexan necesarias para garantir que a avaliación do grao de dominio das competencias do alumnado con discapacidade se realice de acordo cos principios de non discriminación e accesibilidade e deseño universal.
- O profesorado debe utilizar procedementos de avaliación variados para facilitar a avaliación do alumnado como parte integral do proceso de ensino e aprendizaxe, e como unha ferramenta esencial para mellorar a calidade da educación. Así mesmo, é necesario incorporar estratexias que permitan a participación do alumnado na avaliación dos seus logros, como a autoavaliación, a avaliación entre iguais ou a coavaliación. Estes modelos de avaliación favorecen a aprendizaxe desde a reflexión e valoración do alumnado sobre as súas propias dificultades e fortalezas, sobre a participación dos compañeiros nas actividades de tipo colaborativo e desde a colaboración co profesorado na regulación do proceso de ensino-aprendizaxe.
- En todo caso, os distintos procedementos de avaliación utilizables, como a observación sistemática do traballo dos alumnos, as probas orais e escritas, os protocolos de rexistro, ou os traballos de clase, permitirán a integración de todas as competencias nun marco de avaliación coherente.

Criterios de avaliación

Tal e como ven indicado no Decreto 86/2015, enténdese a estes como o referente específico para avaliar o aprendizaxe do alumnado. Describen o que se quere valorar e o que o alumnado debe lograr, tanto en coñecementos como en competencias, e responde ao que se pretende conseguir en cada disciplina.

Criterios de cualificación

- **Cualificación de cada UD:** en cada UD hai que chegar ao mínimo en cada estándar básico e a nota será a suma da nota obtida en cada estándar a avaliar na UD. O grao de consecución dos estándares en cada UD aparece reflectido na última columna nos seguintes cadros.
- **Cualificación da avaliación:** para aprobar a avaliación hai que chegar o 5 e a nota será a obtida da suma da nota de cada UD traballada na avaliación e dos Contidos Comúns, tendo en conta as seguintes ponderacións:

1º ESO								
1ª AVALIACIÓN			2ª AVALIACIÓN			3ª AVALIACIÓN		
UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA
UD 1	10%	50%	UD 5	40%	25%	UD 9	50%	25%
UD 2	40%	50%	UD 6	20%	25%	UD 10	20%	25%
UD 3	30%	25%	UD 7	20%	50%	UD 11	10%	50%
UD 4	20%	75%	UD 8	20%	75%	UD 12	20%	75%

2º ESO								
1ª AVALIACIÓN			2ª AVALIACIÓN			3ª AVALIACIÓN		
UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA
UD 1	10%	50%	UD 5	40%	50%	UD 9	40%	50%
UD 2	40%	50%	UD 6	20%	25%	UD 10	20%	25%
UD 3	30%	25%	UD 7	20%	25%	UD 11	20%	50%
UD 4	20%	75%	UD 8	20%	75%	UD 12	20%	75%

3º ESO								
1ª AVALIACIÓN			2ª AVALIACIÓN			3ª AVALIACIÓN		
UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA
UD 1	40%	50%	UD 5	40%	50%	UD 9	40%	50%

UD 2	20%	50%	UD 6	30%	25%	UD 10	30%	25%
UD 3	30%	25%	UD 7	20%	25%	UD 11	20%	25%
UD4	10%	75%	UD 8	10%	75%	UD 12	10%	75%

4º ESO								
1ª AVALIACIÓN			2ª AVALIACIÓN			3ª AVALIACIÓN		
UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA
UD 1	60%	50%	UD 4	40%	50%	UD 8	40%	50%
UD 2	30%	25%	UD 5	20%	50%	UD 9	20%	50%
UD 3	10%	75%	UD 6	30%	25%	UD 10	30%	25%
			UD 7	10%	75%	UD 11	10%	75%

1º BAC								
1ª AVALIACIÓN			2ª AVALIACIÓN			3ª AVALIACIÓN		
UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA	UD	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE	% EA
UD 1	30%	50%	UD 5	20%	50%	UD 9	30%	50%
UD 2	40%	50%	UD 6	50%	25%	UD 10	60%	25%
UD 3	20%	25%	UD 7	20%	25%	UD 11	10%	75%
UD4	10%	75%	UD 8	10%	75%			

- **Cualificación do curso:** a nota final será a media da obtida nas tres avaliacións. Para superar o curso ten que ser como mínimo de 5.

(O departamento decidiu que na cualificación da avaliación e na cualificación do curso, con 0,75 décimas sube a nota o seguinte valor, é dicir: un 8,75 sube a un 9, pero un 8,6 é un 8).

- **RECUPERACIÓN:** entendemos a avaliación coma un proceso continuo e continuado, que debe mostrar os avances do alumnado e tamén axudar a detectar as diferentes dificultades coas que se está atopando o neno/a. Esta característica da avaliación permitirá adoptar as oportunas medidas de atención. No caso da nosa materia, cun alto número e diversidade de estándares de aprendizaxe avaliados, podemos atoparnos con que algúns alumnos/as non sexan capaces de superar os distintos estándares de aprendizaxe incluídos nas unidades didácticas. Nestes casos, propoñemos as seguintes directrices, que definen o que podemos chamar, **Programa de recuperación**.
 - Os alumnos/as que non obteñan unha cualificación positiva no apartado de **CONTIDOS COMÚNS**, serán informados das circunstancias que motivaron esa cualificación (falta de material, non seguir hábitos de hixiene, descoído de material, respecto,...). O longo dunha UD serán informados/as no caso de que o profesorado perciba que a cualificación pode ser negativa o final da avaliación e instarase a mellorar esa situación na seguinte UD. Tendo en conta que este apartado vai ter unha valoración continua e transversal ó longo do curso, é esperable unha modificación destes parámetros no tempo.
 - O alumnado que obteña unha cualificación negativa nunha UD, deberá iniciar un **Programa de Recuperación** co inicio da seguinte UD. Este programa consistirá na realización dun traballo específico sobre a temática da UD non superada e que sirva para traballar o estándar non superado. Polo tanto, en función da descrición do estándar, o traballo poderá ser teórico, práctico e/ou ambos. Ademais, este programa de recuperación inclúe unha sesión semanal de tutoría e seguimento do traballo do alumnado, que será desenvolvida durante un período de recreo semanal establecido co arranxo das posibilidades do profesorado do departamento. Nestas sesións, o alumnado que teña algún estándar non superado, dedicará os seus esforzos, baixo a dirección e supervisión do profesorado, a mellorar o seu rendemento nas probas establecidas para avalialo. Logo de realizar as sesións que o profesor/a considere precisas, poderáselle propoñer unha proba específica para volver a medir o seu desempeño no estándar concreto.
 - Si o programa de recuperación non ten resultados positivos e algún alumno/a non é capaz de superar os estándares asociados a cada avaliación, obterá unha cualificación negativa nesa avaliación. Co inicio da seguinte avaliación, continuarán no programa de recuperación, seguindo as instrucións específicas que o profesor/a do curso estime oportunas para axudarlle a superar os obxectivos non acadados.
 - Un alumno/a con dúas avaliacións suspensas, que realizou un seguimento correcto do programa de recuperación e que ademais presenta unha correcta actitude cara á materia, poderá acollerse a unha proba individualizada (teórica e/ou práctica) final para valorar si acadou os mínimos esixibles para superar a materia.
 - Os alumnos/as que teñan dúas ou máis avaliacións suspensas cuxa actitude cara á materia sexa negativa obterán a cualificación de Insuficiente na convocatoria de Xuño e deberán presentarse a convocatoria **Extraordinaria**.

- **ALUMNADO QUE NON POIDA REALIZAR A PARTE PRÁCTICA:** cabe facer unha mención especial a unha circunstancia que adoita acontecer na nosa materia. Ben por lesión, ben por enfermidade acaecida, non e pouco habitual que algúns alumnos/as non poidan realizar as tarefas prácticas propostas nalgúns sesións. Temos que diferenciar cal é o motivo desta falta de práctica, non sendo admisible ningunha circunstancia diferente a malestar, enfermidade ou lesión. No caso da primeira, será o criterio do profesor o que valore a posibilidade de que non se realice traballo físico nesa sesión. No caso de patoloxía ou lesión deportiva, sempre se esixirá a presentación dun certificado médico que informe das circunstancias exactas da recomendación de non práctica, o período estimado desta situación e cales son as contraindicacións a realización de exercicio físico. O

alumnado que se atope nesta situación, e durante o período que dure esa situación, terá as seguintes modificacións do procedemento de cualificación:

- Baixo ningún caso o alumno/a está exento da asistencia a clase. O alumno/a participará en labores organizativas e preparatorias que o profesor/a estime necesarias e que este poida acometer sen compromiso para o seu estado de saúde.
 - O apartado de **CONTIDOS COMÚNS** avaliarase igual que co resto de compañeiros. Neste apartado inclúese e valorarase, nestes casos especiais, a aportación dun diario de clase, no que se recollerán os datos clave das distintas sesións que o alumno debe visionar e analizar a través dunha ficha específica facilitada polo profesor.
 - Nas UD, realizaranse as modificacións necesarias no caso de que os estándares de aprendizaxe se avalíen a través dunha proba motriz. Nese caso, deseñase un procedemento de avaliación adaptado (realización de traballos teóricos,...).
 - Cando, para avaliar un estándar, se utilicen procedementos de avaliación para as producións que o alumnado poida realizar (exames, traballos teóricos, traballos web...) estes serán aplicados tamén o alumnado lesionado/enfermo.
 - A ponderación das distintas probas realizadas ó alumnado que non realiza práctica poderá ser modificada cando as súas posibilidades de avaliación se atopen seriamente limitadas. O profesor/a do grupo no que se atope decidirá as adaptacións no procedemento de avaliación nestes casos.
 - Unha vez que as circunstancias que provocaron que o alumnado non poida realizar traballo físico rematen, estes volverán á situación normalizada do resto da clase.
- **AVALIACIÓN EN PERIODO DE ACTIVIDADE LECTIVA NON PRESENCIAL:** esa avaliación será cualificada do mesmo xeito que na actividade lectiva presencial. Para aprobar hai que chegar o 5 e a nota será a obtida da suma da nota de cada UD traballada na avaliación e dos Contidos Comúns, tendo en conta as ponderacións que presentamos no apartado de criterios de cualificación.

Avaliación Extraordinaria

Nesta convocatoria, o alumnado deberá ter correctamente resoltas e presentadas as **Actividades Complementarias de Reforzo**, que se lle entregarán o finalizar o curso, ben en man ou ben a través da aula virtual (Google Classroom, eDIXGAL). Ademais terán que presentarse a unha proba individualizada (teórica e/ou práctica) establecida polo departamento para tal efecto. Os contidos a avaliar serán unha síntese dos contidos vistos ao longo do curso xa que as limitacións de tempo impiden ser moi ambiciosos neste sentido.

Realizarase unha proba teórica para avaliar os estándares de aprendizaxe teóricos que o profesor considere que ten menos asentados.

Realizarase unha proba práctica para avaliar os estándares de aprendizaxe procedimentais que o profesor considere que ten menos asentados.

Ambas probas valoraranse a través dunha escala 1-10.

A cualificación final da convocatoria extraordinaria de setembro será a media obtida entre as probas teórica, práctica e as actividades complementarias de reforzo realizadas polo alumnado nos meses de verán.

Avaliación das materias pendentes da ESO e BACH

Os alumnos/as que non teñan superado os mínimos esixidos do curso anterior disporán, por lei, de dúas opcións para recuperar a materia:

- Presentarse as probas que se levarán a cabo no mes de Maio, convocadas segundo o calendario fixado pola Dirección do Centro e realizadas polo Departamento de Educación Física.
- Ir recuperando a materia por avaliacións, baixo a supervisión do profesor do curso no que está matriculado, mediante traballos ou probas que este lle propoña. Deberán entregar polo menos un traballo por trimestre si escollen este sistema, e sempre terán dereito ás probas de maio anteriormente citadas.

Os alumnos que teñan pendente a materia de Educación Física de 1º de Bacharelato terán os mesmos criterios de avaliación que tiñan nas últimas probas extraordinarias que fixeran. Tamén se poden establecer, de mutuo acordo profesor-alumno, probas de tipo parcial para a superación dos contidos. En todo caso o sistema de cualificación é o mesmo que nas probas extraordinarias. O problema é que se o alumno/a non está a cursar a materia de Educación Física, polo que non ten un profesor que lle poda facer un seguimento semanal. O alumno terá que facer o esforzo de buscar momentos para comunicarse co profesor/a encargado da súa avaliación, que neste caso será o profesor que estea impartindo clase no nivel 1ºBAC.

9.- MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Para a realización deste apartado tívose en conta a normativa vixente, reflectida nos artigos 71 ao 79 ; Lei Orgánica 2/2006, do 3 maio de educación (BOE do 4 de maio), e as modificacións introducidas nos devanditos artigos pola Lei orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa. Estas normas concretan cales son os alumnos/as con necesidades específicas de apoio educativo:

- 1.- Necesidades Educativas Especiais. (NEE): Alumnado con minusvalía (motora, sensorial e/ou intelectual) ou trastornos graves de conduta.
- 2.- Dificultades específicas de aprendizaxe (dislexia, discalculia, atraso escolar...).
- 3.- Trastorno con déficit de atención e hiperactividade (TDAH).
- 4.- Altas capacidades intelectuais.
- 5.- Incorporación tardía ao sistema educativo español (inmigrantes, xitanos,...).
- 6.- Condicións persoais ou de historia escolar (problemas familiares, hospitalización continuada, cambio de centro constante, ...).

Debido á peculiaridade da nosa área, o alumnado con necesidade específica de apoio educativo que require maior atención debido ao grao de adaptación do currículo, sería o do grupo de N.E.E.

En liñas xerais, como obxectivos prioritarios a ter en conta, estaría potenciar a súa autonomía persoal, favorecer a súa participación activa e fomentar a súa capacidade de socialización. Como educadores, é importante non adoptar situacións de permisividade ou sobreprotección, interaccionando con eles con naturalidade.

Como medidas de atención á diversidade, poderemos adaptar o currículo en todos os seus elementos (Orde do 6 de outubro 1995. DOG 07/11/95): elementos prescriptivos (obxectivos, contidos e/ou criterios de avaliación) elaborando unha Adaptación Curricular Individualizada (ACI), ou elementos non prescriptivos (secuencia de contidos, formas e instrumentos de avaliación, organización da aula, agrupamentos e todo aquilo incluído na metodoloxía), elaborando un Reforzo Educativo (RE).

Para a elaboración do Reforzo Educativo poderemos ter en conta algunhas das seguintes consideracións metodolóxicas en función do alumno ao que van dirixidas

- ▶ NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS:
 - Alumnos con diversidade funcional.

- Motora:
 - Modificar os regulamentos dos xogos e sistemas de puntuación.
 - Utilizar materiais brandos alternativo ou adaptado.
 - Ante falta de equilibrio, dotar o alumno/a de reforzos, xeonlleiras..
 - En determinadas situacións "facer de sombra" do alumno para evitar caídas.
 - Facer de speaker para dar orientacións.
 - Modificar os espazos.
 - Equiparar a desigualdade motora, modificando as formas de desprazamento dos alumnos
- Sensorial.
 - Visual.
 - Familiarización co ámbito coñecendo texturas, sons, etc.
 - Deixarlle tocar o material previamente á actividade.
 - Non utilizar material duro ou con ariscas.
 - Utilizar materiais máis grandes, sonoros (con cascabeis).
 - Utilizar compañeiro-guía unidos por unha corda para situacións de colaboración, persecución, etc.
 - Adaptar o material con marcas (stick, zonas, paredes, etc.).
 - Engadir cascabeis en situacións de precisión (canastras, porterías, dianas, conos, etc.).
 - Utilizar sons (golpes, palmadas, etc.) para orientarse no espazo.
 - Variar os sistemas de puntuación (tocar o taboleiro 1 pto., tocar cascabeis rede 2 ptos...
 - Equiparar a situación de desvantaxe ao grupo clase (todos con anteface).
 - Auditiva:
 - Falar de fronte vocalizando sen berrar nin esaxerando os xestos.
 - Utilizar frases curtas, signos e sinais axudando a comprender a mensaxe.
 - Proximidade ao profesor/a, equipo de música, etc.
 - Utiliza reforzos visuais (Pano verde=saída, cambio... Pano roxo= stop, cambio parella...).
 - Equiparar a situación de desvantaxe ao grupo clase (todos con tapóns).
- Intelectual.
 - Utilizar poucos obxectos á vez.
 - Propoñer xogos que presenten poucas decisións a tomar.
 - Presentar habilidades moi sinxelas nun principio e ir aumentando a súa dificultade.
 - Propoñer alumnos colaboradores, que cambiarán en cada sesión, para facilitar a participación do alumno.
 - Transmitir axeitadamente a información con unha linguaxe clara, sinxela e comprensible.
 - Utilizar sistemas de puntuación sinxelos.
- Alumnos con trastornos graves de conduta.

- Darlle protagonismo e responsabilidades cando consideremos oportuno (recollida de material, arbitraje, organización e dirección de xogos, etc.).
 - Non utilizar a actividade física como castigo.
 - Utilizar reforzos positivos.
- ▶ DIFICULTADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAXE
 - Formularanse actividades de reforzo e de apoio, dependendo do caso. En coordinación co profesor de P.T. segundo directrices de intervención dadas no informe de avaliación psicopedagóxica ou nos documentos de Adaptación curricular individualizada (A.C.I.).
- ▶ ALTAS CAPACIDADES INTELECTUAIS.
 - Formularanse actividades de ampliación, dependendo do caso. Segundo directrices dadas no programa de enriquecemento deseñado para o alumno/a. Dende esta área será especialmente importante traballar obxectivos encamiñados ao desenvolvemento social do alumno/a.
- ▶ INCORPORACIÓN TARDÍA AO SISTEMA EDUCATIVO ESPAÑOL.
 - A través da actividade física favoreceremos a inclusión destes alumnos/as, obtendo unha maior participación e socialización destes no grupo, independentemente do momento da súa incorporación e situación persoal. Utilizaremos actividades de presentación, xogos cooperativos, actividades de socialización, etc. Variaranse para cada tarefa as formas de agrupamento. Achega cultural ao grupo clase (xogos tradicionais, danzas, música, etc.)
- ▶ CONDICIÓN PERSOAIS OU DE HISTORIA ESCOLAR.
 - Con este alumnado será especialmente importante a coordinación cos servizos sociais, así como a intervención encamiñada á mellora das habilidades básicas, fomento das relacións sociais, inclusión no grupo, seguimento da asistencia e inculcar a importancia da escolaridade.

10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Todas as actividades propostas son para realizar sempre que a situación actual xerada pola COVID 19 o permitan e tendo en conta as indicacións sanitarias do momento.

- **Actividades deportivas nos recreos:** intentaremos ofertar actividades nas que non se teña que usar material e sempre que se poda manter a distancia de seguridade. Deixaremos un tempo para que o alumnado se adapte as normas do centro e segundo vai evolucionando a situación sanitaria dende o departamento proporemos actividades que poidan realizar o alumnado neste tempo de lecer (xogos tradicionais sen material, retos deportivos, espazos activos no patio,...)
- **Actividade no medio natural:** faremos unha ruta de sendeirismo por un entorno próximo o centro cos diferentes cursos. Dende o departamento daremos información imprescindible como tipo de calzado, vestiario, transporte de mochila, hidratación... Esta saída sería no terceiro trimestre.

Non descartamos a idea dunha posible viaxe á neve para o nivel de 4ºESO preto da semana santa, pero esta posibilidade de momento parece bastante improbable debido ás circunstancias desfavorables creadas pola pandemia que estamos a sufrir.

11.- CONTRIBUCIÓN ÓS PLANS E PROXECTOS DO CENTRO

Plan de Convivencia

Coa nosa materia podemos contribuír ó tratamento de aspectos educativos vinculados coa mellora do clima de relacións, educando en valores e proporcionando ó alumnado estratexias adecuadas para convivir, desenvolverse e resolver conflitos, utilizando a asertividade como modelo conductual. As accións que se levarán a cabo desde a nosa materia serán as seguintes:

- ▶ Utilizalas medidas de atención á diversidade.
- ▶ Fomentalo traballo cooperativo, o traballo en grupo como elemento de cohesión social e base da convivencia. Na maioría das UD's promóvese a utilización de estratexias cooperativas para abordalos obxectivos perseguidos.
- ▶ Educar para a igualdade de sexos/coeducación, formando grupos mixtos en tódalas actividades propostas.
- ▶ Análise do binomio Deporte-Muller, sobre todo nas UD's de deporte, buscando o modelo feminino para exemplificar a necesidade de reflexionar sobre o tratamento que se fai na sociedade sobre esta realidade.
- ▶ Fomentalo respecto (educación cívica), tratando aspectos como as normas, os compañeiros/as, o profesorado, o material, as instalacións e o medio ambiente, pero comezando desde unha potenciación do respecto por un mesmo. Nas UD's de deportes, o respecto ó regulamento convértese nun eixe central. Ó longo do curso tentaremos incidir na necesidade de levar a cabo conductas acordes cunha convivencia respectuosa.
- ▶ Colaborar con tódalas actividades do centro en liña co Plan de Convivencia: recreos activos, campañas de solidariedade, días temáticos (paz, da muller traballadora,...).

Plan TIC

Aínda que na lexislación non se concreta ningún plan xeral relacionado coas TIC, si fai referencia a que as TICs son imprescindibles na vida cotiá e para a inserción laboral. Desde a EF, entendemos o uso das TIC na súa vertente produtiva. Deste xeito, traspasamos ó hábito do consumo e da consulta para incentivala produción do alumnado. Deste xeito, non so se utilizarán as TIC como soporte de contidos senón que o alumnado, cun papel plenamente activo, tamén terá que explorar as posibilidades que lles dan as múltiples ferramentas web para acadar certas aprendizaxes.

A utilización do libro de clase dixital, que o alumnado deberá de utilizar en moitas ocasións, pasar listas de asistencia, cualificar producións de compañeiros, dar/recibir feedback nas súas execucións técnicas,... será de uso diario durante todo o curso. Ademais, está deseñado un sistema de participación activa nos contidos que se desenvolven nas diferentes UD's, a través de plataformas educativo-sociais, como a aula virtual, edixgal, a Google Classroom ou a través de aplicacións de avaliacións de tarefas instantáneas. Por último, a utilización do paquete de ferramentas Google, sobre todo buscador e Drive, será moi utilizado para realizalas rúbricas das coavaliacións que se van a propoñer.

Plan Lector

No departamento de Educación Física entendemos que a lectura é un factor esencial para a consecución das competencias básicas. Desde a nosa materia propoñemos unha serie de medidas:

- a) Fomentala lectura de artigos con contidos relacionados coa saúde, actividade física ou deporte. En cada UD escóllese un artigo ou documento co que tentaremos favorecer unha lectura comprensiva dos aspectos máis científicos da materia.
- b) Subscrición a revistas deportivas, para o seu depósito na Biblioteca, a que poder acceder cos alumnos en momentos puntuais (gardas) para desenvolver lecturas específicas de actividade física.

Plan de igualdade

Fomentarase a convivencia e a cooperación, evitando a discriminación e os prexuízos, empregando para elo xogos cooperativos e non sexistas; empregando os exercicios para relacionarse cos demais; participando en tódalas sesións buscando a diversión, axudando aos compañeiros/as e respetando as regras e normas que se establezan. Impulsarase, en tódalas clases, a aplicación do principio de igualdade de oportunidade entre mulleres e homes en tódolos ámbitos.

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

O proceso de avaliación tamén debe recoller datos sobre o propio desenvolvemento, tanto da programación que se manexa como da nosa actuación como docentes. Esta recollida de datos ten unha clara utilidade orientadora: servirá para detectar desviacións entre as nosas perspectivas e a dos alumnos/as, dirixirá a atención cara aqueles problemas que poden estar suscitando os distintos enfoques metodolóxicos que estamos utilizando, dirixe as vindeiras actuacións...

A nosa intervención como docente vai a estar suxeita a esta valoración durante todo o curso. Coa finalización de cada UD levaremos a cabo un proceso de autoavaliación, a través das escalas de valoración que de seguido mostramos e que nos permitiran botar luz sobre aqueles aspectos que consideramos claves na nosa labor.

- DESEÑO DA ENQUISA.

Para a análise da práctica docente distinguimos cinco ámbitos:

- 1) Motivación por parte do profesor cara a aprendizaxe dos alumnos.
- 2) Planificación da programación didáctica
- 3) Estrutura e cohesión no proceso de ensinanza/aprendizaxe
- 4) Seguimento do proceso de ensinanza/aprendizaxe
- 5) Avaliación do proceso.

1) MOTIVACIÓN POR PARTE DO PROFESOR CARA A APRENDIZAXE DOS ALUMNOS/AS

INDICADORES	VALOR (0 - 5)	PROPOSTAS DE MELLORA
Motivación inicial dos alumnos:		
1. Presento ó principio de cada sesión un plan de traballo,		

explicando a súa finalidade.		
2. Comento a importancia do tema para as competencias e formación do alumno/a.		
3. Deseño situacións introdutorias previas ó tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas...).		
4. Relaciono os temas da materia con acontecementos da actualidade.		
Motivación durante o proceso		
5. Manteño o interese do alumnado partindo das súas experiencias, cunha linguaxe clara e adaptada.		
6. Dou información dos progresos conseguidos así como das dificultades atopadas.		
7. Relaciono con certa asiduidade os contidos e actividades cos intereses e coñecementos previos dos alumnos/as.		
Presentación dos contidos.		
8. Reflexiono si os contidos son os indicados para o alumno/a		
9. Estruturo e organizo os contidos dando unha visión xeral de cada tema (guións, mapas conceptuais, esquemas...).		

2) PLANIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

INDICADORES	VALOR (0 - 5)	PROPOSTAS DE MELLORA
Compoñentes da Programación didáctica		
1. Teño establecido que cada programación didáctica está estruturada por Unidades Didácticas		
2. Realizo a programación didáctica da materia tendo como referencia o Proxecto Educativo do Centro.		
3. Deseño a UD baseándome nas competencias claves que deben de adquirir los alumnos/as		
4. Seleciono e secuencio os contidos da miña programación de aula en relación as características de cada grupo de alumnos/as		
5. Analizo e deseño dentro da programación didáctica as competencias clave necesarias para a materia.		
6. Planifico a miña actividade educativa de forma coordinada co resto do profesorado.		
7. Sigo os criterios, procedementos e instrumentos de avaliación e autoavaliación que permiten facer o seguimento do progreso dos alumnos/as e comprobar o grao no que alcanzan as aprendizaxes.		
Coordinación docente		
8. Adopto estratexias e técnicas programando actividades en función dos obxectivos didácticos, en función de las CC, en		

función dos distintos tipos de contidos e en función das características dos alumnos.		
9. Estou levando á práctica os acordos de departamento para avaliar as competencias básicas así como os criterios de avaliación da materia.		

3) ESTRUCTURA E COHESIÓN NO PROCESO ENSINO/APRENDIZAXE.

INDICADORES	VALORACIÓN (0 - 5)	PROPOSTAS DE MELLORA
Actividades no proceso		
1. Deseño actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.		
2. Propoño os alumno/as actividades variadas (de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de sínteses, de consolidación, de recapitulación, de ampliación e de avaliación).		
3. Facilito a adquisición de novos contidos a través de diversas metodoloxías (lección maxistral, traballo cooperativo, traballo individual,...)		
Estructura e organización da aula		
4. Distribúo o tempo adecuadamente: (breve tempo de exposición e o resto para as actividades que os alumnos realizan na clase).		
5. Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos a utilizar..., controlando sempre o adecuado clima de traballo.		
6. Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para a presentación dos contidos como para a práctica dos alumnos/as, favorecendo o uso autónomo por parte dos mesmos.		
Cohesión co proceso de ensino/aprendizaxe		
7. Comprobo, de diferentes modos, que os alumnos comprenden a tarefa que teñen que realizar, facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso, ...		
8. Facilito estratexias de aprendizaxe: solicitar axuda, buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e aseguro a participación de todos/as.		

4) SEGUIMIENTO DO PROCESO DE ENSINO/APRENDIZAXE

INDICADORES	VALORACIÓN (0 - 5)	PROPOSTAS DE MELLORA
Seguimento do proceso de ensino-aprendizaxe:		
1. Reviso e corrixo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fora da aula, adecúo os tempos, agrupamentos e materiais utilizados.		
2. Proporciono información ó alumno sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e favorezo procesos de autoavaliación e coavaliación.		
3. En caso de obxectivos insuficientemente acadados propoño novas actividades que faciliten a súa adquisición.		
4. En caso de obxectivos suficientemente acadados, en curto espazo de tempo, propoño novas actividades que faciliten un maior grao de adquisición.		
Contextualización do proceso.		
5. Teño en conta o nivel de habilidades dos alumnos/as, os seus ritmos de aprendizaxe, as posibilidades de atención, o grao de motivación, etc., e, en función deles, adapto os distintos momentos do proceso ensino-aprendizaxe.		
6. Coordínome con outros profesionais (profesores de apoio, PT, Equipos de Orientación Educativa e Psicopedagóxica, Departamentos de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos...		
7. Adapto o material didáctico e os recursos ás características e necesidades dos alumnos realizando traballos individualizados e diferentes tipos de actividades e exercicios.		
8. Busco e fomento interaccións entre profesor-alumno/a.		
9. Os alumnos séntense responsables na realización das actividades.		
10. Preparo traballo en grupo para analizar as interaccións entre os alumnos/as.		

5) AVALIACIÓN DO PROCESO.

INDICADORES	VALORACIÓN (0 - 5)	PROPOSTAS DE MELLORA
-------------	-----------------------	-------------------------

Criterios de avaliación.		
1. Aplico os criterios de avaliación acordo cas orientacións da Concreción Curricular.		
2. Cada UD ten claramente establecido os criterios de avaliación.		
3. Utilizo suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada á avaliación dos diferentes contidos.		
4. Uso estratexias e procedementos de autoavaliación e coavaliación en grupo que favorezan a participación dos alumnos na avaliación.		
Instrumentos de avaliación		
5. Utilizo sistematicamente instrumentos variados de recollida de información (registro de observacións, ficha de seguimento, diario de clase...)		
6. Corrijo e explico os traballos e actividades dos alumnos e, dou pautas para a mellora das súas aprendizaxes.		
7. Utilizo diferentes técnicas de avaliación en función da diversidade de alumnos/as, das diferentes U.D., dos contidos...		
8. Uso diferentes instrumentos de avaliación (probos orais, escritas, portafolios, rúbricas, observación directa...) para coñecer o seu rendemento académico.		
9. Utilizo diferentes medios para informar a pais/nais, profesores e alumnos/as dos resultados da avaliación.		
10. Utilizo os resultados da avaliación para modificar os procedementos didácticos e mellorar a miña intervención docente.		
11. Realizo diferentes rexistros de observación para realizala avaliación.		
Tipos de avaliación		
12. Realizo unha avaliación inicial a principio de curso, para axustala programación, na que teño en conta o informe final do titor anterior, de outros profesores, etc...		

INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR A PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Para avaliar a propia programación, deseñamos un cuestionario, onde se reflicten amplamente aquelas cuestións relacionadas coa mesma. Ao remate do curso, e antes de realizar á memoria correspondente procederase á revisión, avaliación e modificación da programación proposta cara ao curso seguinte. O procedemento de revisión levarase adiante atendendo á información proporcionada polo profesorado, a propia programación, os indicadores de logro e os resultados obtidos no proceso de ensino-aprendizaxe reflectidos na correspondente memoria de fin de curso.

	1	2	3	4
1.- Teño en conta o contexto cando confecciono a programación				
2.- Consulto a programación ao longo do curso				
3.- Quedan reflectidos na programación os acordos do resto dos profesores do departamento				
4.- Hai unha relación coherente entre as programacións dos diferentes cursos				
5.- Aparece na programación algunha unidade didáctica interdisciplinar na que se especifica a coordinación con outros departamentos				
6.- Queda contemplada na programación a súa relación cos diferentes plans do centro e outro tipo de proxectos				
7.- Ao comezo de cada unidade ou tema proporciono ao alumnado a información que necesitan, aspectos que imos traballar, obxectivos, percorrido a efectuar, competencias a desenvolver...)				
8.- Estou levando á práctica os acordos establecidos entre departamentos ou na CCP				
9.- Analizo e marco dentro da programación as competencias básicas e fundamentais da materia (contidos mínimos)				
10.- Defino e concreto claramente en cada unidade didáctica os instrumentos de avaliación e a súa ponderación dentro do trimestre				
11.- Nas unidades didácticas traballo tamén actividades cercanas ao contexto e intereses do alumnado				
12.- Establezo o tempo necesario para desenvolver cada unidade didáctica				
13.- Concretamos a vinculación das actividades complementarias e extraescolares coas competencias básicas, e a súa relación cos obxectivos e contidos.				