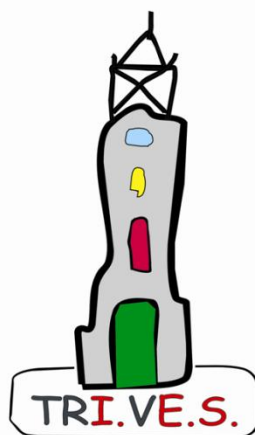


IES XERMÁN ANCOCHEA QUEVEDO



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
DO DEPARTAMENTO DE**

EDUCACIÓN FÍSICA

**E.S.O.
BACHERELATO**

CURSO: 2011-2012

Xefe de departamento		
IGNACIO TUDELA DE LA FUENTE		
Materias	Curso e grupo	Nº horas
Educación Física	1º ESO	2
Educación Física	2º ESO	2
Educación Física	3º ESO	2
Educación Física	4º ESO	2
Educación Física	1º BACHARELATO	2

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN	5
II. PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN	8
III. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA (ESO)	8
CONTRIBUCIÓN DA ÁREA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS	8
PROCEDEMENTO PARA A REALIZACIÓN DA AVALIACIÓN INICIAL	10
PLAN DE TRABALLO PARA A RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDENTES.....	11
PROCEDEMENTO PARA A CUALIFICACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES (ATENDENDO AOS PROGRAMAS DE REFORZO CON ATRIBUCIÓN HORARIA).....	12
PROGRAMAS ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS PARA O ALUMNADO REPETIDOR	12
CONTRIBUCIÓN AOS DIFERENTES PROXECTOS DE CENTRO (TICS, LECTOR, CONVIVENCIA)	13
NIVEL: 1º ESO	14
OBXECTIVOS XERAIS	14
CONTIDOS	15
TEMPORALIZACIÓN.....	17
CRITERIOS DE AVALIACIÓN EN RELACIÓN COAS COMPETENCIAS BÁSICAS	18
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES	19
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.....	20
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	21
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	22
METODOLOXÍA DIDÁCTICA	23
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE	24
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES	27
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	28
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	29
NIVEL: 2º ESO	30
OBXECTIVOS XERAIS	30
CONTIDOS	31
TEMPORALIZACIÓN.....	33
CRITERIOS DE AVALIACIÓN EN RELACIÓN COAS COMPETENCIAS BÁSICAS	33
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES	34
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.....	35
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	36
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN	37
METODOLOXÍA DIDÁCTICA	38
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE	39
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES	42
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	43
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	44
NIVEL: 3º ESO	45
OBXECTIVOS XERAIS	45

CONTIDOS.....	46
TEMPORALIZACIÓN.....	47
CRITERIOS DE AVALIACIÓN EN RELACIÓN COAS COMPETENCIAS BÁSICAS.....	48
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES.....	49
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.....	50
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.....	51
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.....	52
METODOLOXÍA DIDÁCTICA.....	53
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	54
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES.....	57
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	58
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	59
NIVEL: 4º ESO.....	60
OBXECTIVOS XERAIS.....	60
CONTIDOS.....	61
TEMPORALIZACIÓN.....	63
CRITERIOS DE AVALIACIÓN EN RELACIÓN COAS COMPETENCIAS BÁSICAS.....	64
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES.....	64
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.....	65
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.....	66
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.....	67
METODOLOXÍA DIDÁCTICA.....	68
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	69
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES.....	72
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	73
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	74
IV. BACHARELATO.....	75
NIVEL: 1º BACHARELATO.....	75
OBXECTIVOS XERAIS.....	75
CONTIDOS.....	76
TEMPORALIZACIÓN.....	78
CRITERIOS DE AVALIACIÓN.....	79
CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES.....	79
PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.....	80
INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.....	81
CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.....	82
METODOLOXÍA DIDÁCTICA (INCIDINDO NO IMPULSO DA AUTONOMÍA PERSOAL).....	83
MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	84
PROGRAMACIÓN DA EDUCACIÓN EN VALORES.....	86
MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS, INCLUÍNDO OS LIBROS DE TEXTO.....	87
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.....	88

I. Introducción e contextualización

INTRODUCCIÓN

Na sociedade actual séntese, cada vez máis, a necesidade de incorporar á cultura e á educación aqueles coñecementos que, relacionados co corpo e coa actividade motriz, contribúen ó desenvolvemento persoal e a unha mellora na calidade de vida. Por outra parte, o actual estilo de vida, de carácter sedentario require ademáis que a Educación Física se estableza como contrapeso que manteña o equilibrio psíquico e físico do ser humano e sexa impulsora de prácticas saudables para o tempo de lecer. A promoción da saúde e a calidade de vida debe ser, en consecuencia, un dos obxectivos básicos de todo sistema educativo. O departamento de Educación Física imparte, como xa citamos, ensinanzas na educación secundaria obrigatoria, e en primeiro de bacharelato. A Educación Física na educación secundaria obrigatoria toma como eixos o corpo e o movemento, para contribuír ó desenvolvemento funcional do alumno e á cooperación nun proxecto global que se articula como integrador e que se fai explícito nos obxectivos xerais da etapa. Así, entre as orientacións básicas a desenvolver en esta etapa están as referidas a unha Educación Física para o coidado e mellora do corpo, a forma física e a saúde, a unha Educación Física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha Educación Física para a utilización constructiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais, de adversario ou colectivas. No bacharelato, a Educación física está orientada a profundar e perfeccionar o coñecemento do propio corpo e das súas posibilidades motrices. Este proceso formativo oriéntase arredor de dous eixos: a mellora da saúde e o perfeccionamento de habilidades específicas deportivas e de ritmo e expresión, para o disfrute activo do tempo libre. Tendo en conta as finalidades atribuídas ao bacharelato, este proceso debe contribuír tamén a consolidar a autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motrices.

CONTEXTUALIZACIÓN.

A Pobra de Trives) é un municipio español, situado na provincia de Ourense. Foi un importante centro de reunión da nobreza galega (xunto á illa de La Toja) durante o século XIX. Ata a década de 1970 foi un importante núcleo da provincia de Ourense, destacando por enriba de vilas ourensás como El Barco de Valdeorras ou Carballino. A súa perda de habitantes foi notoria na última década, sobre todo a partir da remodelación de estradas, resultando que a estrada N-120 (que une Logroño co porto de Vigo) variou o seu trazado polo veciño municipio lucense de Monforte de Lemos.

Xeografía

Poboa de Trives sitúase nas estribacións occidentais da Serra de Queixa, que superan os 1.500 m (Cabeza dos Bois con 1.707 msnm, a Chaira de Maceda con 1.685 msnm, e Cabeza de Manzaneda con 1.770 msnm). O terreo baixa cara ao oeste e cara ás ribeiras do río Bibey, formando vales estreitos e encaixados con grandes desniveis.

O Bibey é o afluente máis importante do río Sil. Nace na Serra Segundera, no municipio zamorano de Porto de Sanabria a 1.840 m de altitude e constitúe case todo o limite norte do concello. Dende a súa marxe esquerda desembocan nel o río Navea e o San Lázaro, o Cabalar e o Fiscaíño, que o fan, en forma de fervezas.

Nas partes altas predomina un clima de montaña e nos vales é case mediterráneo. Os invernos son duros e longos (9 °C) e os veráns mornos (15 °C en xullo). As precipitacións aumentan coa altura e van dos 874 mm do fondo do val aos case 2.000 mm das montañas.

Historia

Existe no municipio trivés restos de castros, a maioría romanizados: Civida, Castro, Castelo, Las Cigadoñas, etc. Os poboadores eran os tiburios, cuxa capital se chamaba Nemetóbriga e que pode corresponder a Trives Viejo ou Ponte Navea.

A Vía XVIII do Itinerario de Antonino (de Bracara Augusta ata Asturica Augusta), coñecida como Vía Nova, entraba por Ponte Navea, atravesaba Trives Viejo, Ponte Cabalar, Mendoya, e saía do municipio pola ponte sobre o río Bibey, construído en época do emperador hispalense Trajano.

A comezos da Idade Media, a maioría das terras pertencían ao Conde de Lemos. Nesa altura, construíronse varios eremitorios e cenobios, como o bieito de San Salvador de Sobrado de Trives, situado na localidade homónima.

Economía

A actividade económica do municipio baséase principalmente no sector de servizos (turismo rural e de montaña), na agricultura/gandaría e o comercio/hostalaría.

TURISMO RURAL E DE MONTAÑA.

Neste ámbito é de destacar o complexo hoteleiro de Cabeza Grande de Manzaneda e a súa estación invernál, a única da Comunidade Autónoma de Galicia. Abundan os bares/restaurantes,

casas de turismo rural (antigos pazos e casas grandes) e existen dous cámpings. A orografía, beleza paisaxística, clima e vexetación fan da bisbarra un lugar perfecto para o descanso e o disfrute da natureza.

AGRICULTURA E GANDARÍA.

O sector primario (agrícola e gandeiro) é outro dos principais piares económicos da bisbarra. Entre os cultivos destaca o da castaña e o do mel. En canto á produción gandeira destaca a ovina/caprina, vacún e porcino. Practicamente todas as familias crían porcos para consumo propio (matanza). Esta produción propia de porco xunto cos pequenos hortos familiares fan que cun pequeno soldo e/ou pensión poida vivir unha familia.

COMERCIO E HOSTELERIA.

Entre os comercios destacan as confeitaría/panadaría que venden o famoso produto típico gastronómico desta localidade: a bica. A bica é unha rica sobremesa autóctona, dentro da variada gastronomía trivesa, que se fai con masa de pan, manteiga de vaca cocida, ovos, azucar, canela e fariña tamizada. Era práctica habitual que cada visitante antes de irse se levase para consumo propio ou regalar unha bica. En canto ao sector hostaleiro a localidade conta con numerosos bares/restaurantes en proporción aos habitantes cos que conta.

FUNCIONARIOS E PENSIONISTAS.

Ao ser un centro comarcal existen un amplo número de funcionarios (educación, sanidade, etc.) Moitos triveses víronse obrigados a deixar a súa terra en busca de traballo. Cando alcanzan a idade de xubilación regresan ao seu pobo natal e gozan os últimos anos da súa vida.

A creación de postos de traballo na bisbarra é baixa. Entre as empresas privadas que crean traballo destaca unha das principais eléctricas do país que explota varios centros de produción eléctrica (abundantes encoros/pantanos na bisbarra) dando traballo a un número importante de persoas da bisbarra.

Durante os meses de xullo, agosto e setembro a poboación incrementa considerablemente o seu número de habitantes xa que regresan de vacacións fillos e netos de triveses repartidos por todo o mundo. Se non fose por este motivo veríanse obrigados a pechar varios comercios e negocios de hostalaría.

II. Procedemento de avaliación da programación

Durante o ano académico farase un seguimento diario da programación, e ó final de cada avaliación farase unha valoración en tanto por cento de unidades dadas con respecto ás programadas no trimestre. En reunión de departamento acordarase una solución para poder dar toda a programación prevista. Con todos estes datos elaborarase a programación da materia para o seguinte ano académico.

III. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA (ESO)

Contribución da área ao logro das competencias básicas

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece unha posible definición de competencia básica: “capacidade de poñer en práctica de forma integrada, en contextos e situacións diversas, os coñecementos, as habilidades e as actitudes persoais adquiridas. O concepto de competencia inclúe tanto os saberes como as habilidades e actitudes e vai máis alá do saber e do saber facer, incluíndo o saber ser ou estar”. Cada materia do currículo contribúe ao desenvolvemento de diferentes competencias e, á súa vez, cada unha das competencias básicas alcanzaranse como consecuencia do traballo en varias materias. A materia de Educación Física contribúe de xeito directo e claro a consecución de tres competencias básicas: a **competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico**, a **competencia social e cidadá** e a **competencia cultural e artística**.

Competencia no coñecemento e na interacción do mundo físico. O corpo é o intermediario entre o contorno, o pensamento e a acción. É o que efectúa a acción. Desde o noso ámbito debemos educalo para que sexa consciente da súa propia actuación, as consecuencias que poden ter lugar no contorno e o coidado e agarimo que lle debemos ter porque será sempre o noso vehículo de relación. Polo tanto desde a nosa materia fomentaremos: interaccións motoras realizadas en diferentes contornos; superación de múltiples retos motores na aula e na vida cotiá; continuos axustes corporais adaptados as diferentes condicións do entorno; adaptación das actividades desenvolvidas ás particularidades socioculturais e xeográficas do centro; e realización de actividades no medio natural, garantindo unha responsable e segura utilización do mesmo.

Competencia social e cidadá. Debemos transmitir a realidade social na que se vive e como podemos ser partícipes da mesma para conseguir que a respecten. O deporte e a actividade física como ente socializador, como organismo plural, como transmisor de valores (respecto,

cooperación, igualdade e o traballo en equipo). O cumprimento das normas e regulamentos que rexen as actividades deportivas colaboran na aceptación dos códigos de conducta propios dunha sociedade. Polo tanto desde a nosa materia fomentaremos: establecemento de dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo; vivencia de situacións de oposición e cooperación, respectando os valores deportivos máis esenciais; relacións constructivas que faciliten a integración do alumnado na sociedade e no grupo; formación dun alumnado activo e crítico dos espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade; organización de actividades deportivas colectivas cun carácter aberto e de pacto das normas, aceptando as diferencias e limitacións entre as persoas; e contribución do deporte a saúde, mentalizando ós alumnos para evitar conductas asociadas ó sedentarismo, a obesidade...

Competencia cultural e artística. A través da nosa disciplina debemos transmitir o respecto, a comprensión, e goce destas manifestacións. A apreciación e comprensión do feito cultural mediante o recoñecemento e a valoración das manifestacións culturais da motricidade humana (os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza). Doutra banda, o coñecemento das manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas axuda á adquisición dunha actitude aberta cara á diversidade cultural. Polo tanto desde a nosa materia fomentaremos: enriquecemento cultural que supón a práctica e o coñecemento de actividades deportivas como os xogos tradicionais, a danza, os propios deportes...; observación da actividade deportiva como unha forma artística, no senso de observalo como un espectáculo, e alonxándose de aspectos negativos como a violencia; e uso dos recursos expresivos do corpo e o movemento, como ferramenta creativa.

De forma xenérica, a materia de Educación Física contribúe a outras tres competencias: a **competencia en comunicación lingüística**, a **competencia para aprender a aprender** e a **autonomía e iniciativa persoal**.

Competencia en comunicación lingüística. Contribúe á variedade de intercambios comunicativos a través do vocabulario específico, e tamén aporta á comunicación oral un forte grao de comunicación corporal.

Competencia de aprender a aprender. A Educación Física ofrece recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Todo iso permite que o alumno sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe e práctica da actividade física, no seu tempo libre, de forma organizada e estruturada, resolvendo innumerables situacións e problemas plantexados nos xogos, deportes e demais actividades desenvolvidas.

Competencia en autonomía e iniciativa persoal: organización individual e colectiva de xornadas e actividades físicas e deportivas ou de ritmo, e en aspectos de planificación de actividades para a mellora da súa condición física, autosuperación, perseveranza e actitude positiva, responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación, regulando

progresivamente os seus aprendizaxes, gañando en autonomía e facéndose consciente das súas limitacións.

Ó resto de competencias: **competencia matemática e tratamento da información e competencia dixital**, a materia de Educación Física contribúe de forma menor.

Competencia matemática: a través do control do tempo a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, as escalas topográficas ...

Tratamento da información e competencia dixital: por medio da procura de información na internet, realización de traballos (Word, Excel, Power Point ...), utilización de vídeos, dvds ... O Decreto 126/2008, do 19 de xullo, polo que se establece a ordenación e o currículo de **bacharelato** na Comunidade Autónoma de Galicia non fai alusión directa ás competencias básicas. Aínda así aclara que: “no currículo da etapa anterior as competencias básicas foron o obxectivo que se pretendía lograr e o referente fundamental para os criterios de avaliación. Nesta nova etapa, aínda sen que figuren neses termos, deberán estar presentes para continuar no seu desenvolvemento e permitir un avance máis satisfactorio da formación integral que se persegue para cada persoa, coa mirada posta nunha vida social adulta ou na continuación de estudos superiores. En calquera dos dous casos, as competencias serán precisas ó longo da vida”. Polo tanto, será preciso partir do xa adquirido para, asentado e interiorizado, avanzar nunha aprendizaxe máis reflexiva, crítica e autónoma.

Procedemento para a realización da avaliación inicial

Seguimos as directrices do art. 28 da LOE, art. 10, 11 e 15 do RD 1631/06/29 decembro e art. 20, 21 e 22 D 133/07/5 xullo e RD 249/07/ 26 setembro. Ademais, o noso referente son as liñas de actuación do PEC e PD respecto aos criterios de avaliación para conseguir alcanzar as competencias básicas e obxectivos propostos. Na orde do 25/8/03 figura que ha de ser continua e integradora, en todos os ámbitos, cognitivo, físico e afectivo.

Hai tres tipos de avaliación:

- **INICIAL:** ao principio do curso e UD comezamos cunha valoración inicial de coñecementos e habilidades para axustar a progresión.
- **PROCESO:** durante as UD e os trimestre valoramos o progreso ou evolución do alumnado para axustar as medidas de recuperación ou reforzo ou ampliar.
- **FINAL E SUMATIVA:** ao rematar unha UD ou trimestre facemos una valoración final formativa e sumativa de todas as notas de cada apartado para valorar a adquisición das competencias e obxectivos propostos mediante os criterios de avaliación.

Califícase o PROGRESO individual da aprendizaxe en relación a sí mesmo. Valórase, especialmente, a participación activa nas tarefas encomendadas durante as clases e a actitude respetuosa, mais as probas teóricas e prácticas.

As calificacións exprésanse cunha calificación numérica, sen empregar decimais, nunha escala de cero a dez. A nota é a suma de:

CONCEPTOS: 40% Exame teórico. Traballos e libreta.

PRÁCTICA: 40% Participación (20%) + Probas (20%)-TEST FÍSICOS OU PROBAS TEÓRICO-PARTICAS.

ACTITUDE: 20% Ficha control actitudinal. (20%)

O Departamento cre que os tres son fundamentais para a formación integral, polo que é imprescindible superar a media de todos os apartados para aprobar.

**Folla resumo dos criterios de avaliación-posta no taboleiro de cada aula-.*

Plan de traballo para a recuperación de materias pendentes

PLANS DE TRABAJO: MEDIDAS DE RECUPERACIÓN

ALUMNADO DO GRUPO ORDINARIO.

Con avaliación negativa nunha UD ou trimestre. Casos:

- Alumna/o que perde o dereito a avaliación continua: Según establece o RD 732/95/5 de maio e o R.R.I. do Centro, considérase que a falta de asistencia ás clases, xustificadas ou inxustificadas, de un 50 % das horas totais da materia significa a imposibilidade de aplicarlle o sistema de avaliación continua. O profesor notifícallo ao alumna/o e o Xefe de Estudos por escrito e aplícaselle un sistema de avaliación extraordinario na seguinte UD, trimestre ou proba de xuño ou setembro.

- Alumna/o do grupo ordinario que non supera os mínimos exixibles.

En ambos casos, seguimos os criterios fixados no PEC e concretados na nosa PD, mantemos os mesmos criterios. Propomos as actividades e probas seguintes:

ACTIVIDADES: a) Teóricas: facilítaselles apuntes esquemáticos adaptados.

b) Prácticas ou teórico-prácticas : realizan unha tarefa técnica durante a parte do quecemento ou principal na seguinte UD ou trimestre. De forma voluntaria e a petición do interesado tamén poden practicar durante o recreo.

c) Actitudes: Ficha de control actitudinal.

INSTRUMENTOS E PROCEDEMENTOS para cada actividade:

a) Exame tipo test ou preguntas curtas.

b) Proba práctica ou teórico-práctica, e participación na seguinte UD

c) Rexistro respecto.

CALIFICACIÓN para cada actividade: a) 40 % b) 40 c) 20 %

ALUMNADO REPETIDOR:

Ha de superar o plan específico proposto e as avaliacións do curso lectivo.

ALUMNADO CON NEE

Xa que non supera os seus obxectivos mínimos propostos na adaptación. Mantén as mesmas actividades e probas coas seguintes adaptacións:

- Alumnado lesionada/o temporalmente ou larga tempada:

1º. No caso de non asistir, aválase o apartado conceptual da UD. Valórase de 0 a 10.

2º. No caso de asistir, valórase apartado conceptos 80% e a colaboración 20%

-Discapacitada/o permanente: Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “A avaliación das aprendizaxes dos alumnos con NEE farase conforme aos obxectivos e contidos para eles propostos”. Aválase o apartado conceptual 50% e a actitude de colaboración ou realización do programa específico, 50%.

Procedemento para a cualificación das materias pendentes (Atendendo aos programas de reforzo con atribución horaria)

Reférese a UD, trimestre ou curso. Dispón das seguintes opcións:

-Proba extraordinaria en xuño.

-Presentarse en setembro: mesmas probas e criterios establecidos.

-Repetir con EF e un plan de reforzo orientado á superación de dificultades.

Programas específicos personalizados para o alumnado repetidor

O Programa de Recuperación da materia de Educación Física pendente está baseada nos mínimos esixibles correspondente o curso e o responsable será o profesor que imparta dito programa. Se supera este curso lectivo está aprobada/o.

O Programa Específico Personalizado de Reforzo para alumnos repetidores estará orientado á superación das dificultades comunicadas polo Titor no informe de avaliación final. Se supera este curso lectivo está aprobada/o. Para o resto de alumnado, a recuperación dunha UD terá lugar nun recreo no que se realizarán os exames ou probas prácticas pertinentes.

ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR.

Os alumnos inicianse no estudo e aprendizaxe de Educación Física, polo que o **tratamento e fomento da lectura** será a través de pequenos textos que van aparecendo de forma gradual e sistemática no seu método de estudo. Tamén incidiremos na lectura de xornais e revistas especializadas en deportes e en Educación Física, tentando que fagan un seguimento do deporte como fenómeno social e elemento da nosa cultura.

Tendo tamen en conta o “Plan Lector”, dentro da nosa materia e tratando de cumprir cos obxectivos de:

- Formar lectores competentes en todo tipo de textos, en todo tipo de soportes, con todo tipo de finalidades.
- Consolidar hábitos de lectura.

Plantexamos as seguintes actividades :

-Búsqueda de información complementaria nos distintos medios, de temas relacionados cos bloques de contidos da materia.

-Revisión de artigos, en distintos soportes, nos que se relacionen temas do mundo da educación física na actualidade, no día a día.

- Lectura e análise da documentación aportada por cada alumno, tanto de forma individual como por grupos.

-Posta en común da comprensión lectora de cada un dos temas tratados tanto individualmente como en grupo.

ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN TIC.

Por último, destacar a importancia do uso das **tecnoloxías da información e da comunicación** como ferramenta de traballo para profesores e alumnos e como instrumento didáctico. Así, utilizaranse programas informáticos como procesadores de texto (Word) e follas de cálculo (Excel), páxinas web relacionadas coa Educación Física, e exposición de contidos conceptuais a través de presentacións en PowerPoint. O uso do ordenador e a súa conexión a Internet supoñen un importante instrumento didáctico para a área de Educación Física como ferramenta de procura de información que complementa os contidos educativos desenvolvidos na aula. De esta forma, propiciárase o uso e manexo de páxinas web relacionadas coa Educación Física, coma o uso do portal educativo **edu.xunta.es**, da Consellería de Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia. Igualmente son recursos informáticos interesantes, tanto para o profesor, coma para os alumnos, as webs das distintas federacións deportivas. Nelas poderase atopar información sobre regulamentos.

Tamen ó longo do curso, e se a temporalización o permite realizaranse unha serie de traballos relacionados cos problemas alimenticios.

Paxinas de consulta:

[LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA](#)

[SPORTAQUS](#)

[FORO de educación física.](#)

[WWW.CIENCIASPORT.COM](#) [ZINUS 21.com](#)

[EDUCACIÓN FÍSICA Foro de la educación física del siglo XXI](#)

[EDUCACIÓN FÍSICA: ARETÉ OCIO EDUCACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.](#)

[VIREFRevista EDUCACION FISICA Y DEPORTE. ANÁLISIS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA](#)

[EDUCACIÓN FÍSICA](#)

WEBS

[RECURSOS DE EDUCACIÓN FÍSICA WEB DE EDUCACIÓN FÍSICA](#)

[EL PORTAL DE EDUCACIÓN FÍSICA / GORPUTZ HEZKUNTZAREN ATARIA](#)

[Educacion Fisica .SER CORPORAL](#) [Enciclopedia Virtual de la Educación FísicaEMDE](#) [EMASF](#) :

[GYMNOS.COM](#) /[ENTRENANODOSE](#) [EFYDEP Educación Física.](#)

[SVDEPORTES](#) [www.zinus21.com](#) /[www.escaparatedeportivo.es](#)

Así mesmo, os alumnos poderán realizar traballos específicos sobre algún tema en formato informático, sexa Word, Excel, PowerPoint, etc.

LIÑAS DE ACTUACIÓN E SEÑAS DE IDENTIDADE DO PLAN DE CONVIVENCIA:

- a) Avaliar sistematicamente a situación da convivencia, establecendo estratexias para a recollida de información, análise e difusión dos datos, impulsando a investigación neste ámbito.
- b) Propoñer iniciativas de cara á mellora do clima escolar, elevando propostas de actuación á Administración educativa e realizando o seguimento e avaliación destas iniciativas.
- c) Informar e asesorar as administracións sobre aspectos normativos relacionados coa convivencia e coas actuacións dirixidas á súa mellora.
- d) Propoñer liñas de actuación en materia de formación do profesorado no que respecta á convivencia escolar, promover a elaboración de materiais e recursos e facilitar o intercambio de experiencias.
- e) Asesorar a comunidade educativa.
- f) Elaborar un informe anual sobre a convivencia escolar.

No cumprimento das funcións anteriores deberá terse en conta, nos casos que sexa procedente, a perspectiva de xénero, que será especificamente valorada nos informes, avaliacións, iniciativas e propostas de liñas de actuación para previr e tratar a violencia por razón de sexo.

NIVEL: 1º ESO

MATERIA: Educación Física

PROFESOR: Ignacio Tudela de la Fuente

Obxectivos xerais

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece que o ensino da Educación Física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferencias de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece que o ensino da Educación Física neste curso terá que abarcar os seguintes contidos:

Bloque 1. Condición física e saúde

1. O quecemento e o seu significado na práctica da actividade física.
2. Execución de xogos e exercicios apropiados para o quecemento.
3. Valoración do quecemento como hábito saudable ó comezo dunha actividade física.
4. Realización de actividades de baixa intensidade na finalización da actividade física.
5. Condición física. Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde.
6. Acondicionamento físico a través do desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
7. Realización de xogos para a mellora da condición física.
8. Exercitación de posicións corporais axeitadas na práctica de actividades físicas e en situacións da vida cotiá.
9. Fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.
10. Atención á hixiene corporal logo da práctica de actividade física.

Bloque 2. Xogos e deportes

1. O deporte como fenómeno social e cultural.
2. Execución de habilidades motrices vinculadas a accións deportivas.
3. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
4. Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual.
5. As fases do xogo nos deportes colectivos: concepto e obxectivos.
6. Realización de xogos e actividades en que prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos.
7. Realización de tarefas xogadas e actividades cooperativas. Desafíos físicos cooperativos.
8. Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
9. Aceptación do propio nivel de execución e disposición cara á súa mellora.
10. Valoración das actividades deportivas como unha forma de mellorar a saúde.
11. Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.

Bloque 3. Expresión corporal

1. O corpo expresivo: postura, xesto e movemento. Aplicación da conciencia corporal nas actividades expresivas.

2. Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva do grupo.
3. Combinación de distintos ritmos e manexo de diversos obxectos na realización de actividades expresivas.
4. Realización de danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.
5. Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.

Bloque 4. Actividades no medio natural

1. As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ó tipo de actividade recreativa proposta: rubir, transportar, remar, montar en bicicleta...
2. Adquisición de técnicas básicas no medio natural: iniciación á cabullería básica e montaxe de tendas de campaña. A súa aplicación en diferentes contextos.
3. Realización de itinerarios de curto percorrido, preferentemente no medio natural, con recoñecemento de sinais de rastrexo.
4. Adquisición de noicións básicas sobre seguridade, coñecemento de materiais e vestimenta necesaria.
5. Desfrute con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
6. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.

Temporalización

A continuación presentamos a **temporalización** das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en primeiro de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

		Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA. 1ºE.S.O.	Nº SES.
TRIMESTRE	PRIMEIRO	1	Presentación.	1
		2	O quecemento I.	4
		3	Capacidades físicas relacionadas coa saúde I	10
		4	Habilidades motrices I	4
		5	Xogos tradicionais de Galicia	3
	SEGUNDO	6	Hixiene postural	1
		7	Iniciación ás habilidades ximnásticas	6
		8	Aspectos comúns aos deportes colectivos I	3
		9	Iniciación ao baloncesto	10
		10	Prevenção de lesións deportivas	3
	TERCEIRO	11	Iniciación á relaxación	1
		12	Iniciación ó fútbol-sala	6
		13	Xogos e deportes alternativos I	6
		14	Técnicas básicas no medio natural	6
		15	Ritmo e expresión corporal	6

Criterios de avaliación en relación coas competencias básicas

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece os seguintes criterios de avaliación en Educación Física neste curso:

1. Recompilar actividades, xogos, estiramientos e exercicios de mobilidade articular apropiados para o quecemento e realizados na clase.
2. Identificar os hábitos hixiénicos e posturais saudables relacionados coa actividade física e coa vida cotiá.
3. Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, con respecto ó seu nivel inicial.
4. Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o nivel alcanzado.
5. Realizar a acción motriz oportuna en función da fase de xogo que se desenvolva, ataque ou defensa, no xogo ou deporte colectivo proposto.
6. Resolver desafíos físicos de forma cooperativa.
7. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
8. Elaborar unha mensaxe de forma colectiva mediante técnicas como o mimo, o xesto, a dramatización ou a danza e comunicalo ó resto de grupos.
9. Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do sendeirismo nun percorrido polo centro ou as súas inmediacións, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario.

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de primeiro curso de ESO. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os **contidos mínimos** que os alumnos deberán alcanzar para superar primeiro de educación secundaria obrigatoria son os seguintes:

1. Coñecer e practicar exercicios apropiados para realizar quecementos.
2. Elaborar quecementos a partir dos exercicios realizados na clase.
3. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
5. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.

6. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
7. Realizar actividades que lle permitan desenvolver as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
8. Desenvolver actitudes de autoexigencia e superación.
9. Coñecer os aspectos técnicos dos deportes seleccionados.
10. Aplicar correctamente a técnica ás situacións de xogo dos deportes traballados.
11. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
12. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros, ...
13. Manter unha actitude deportiva por riba da busca de resultados.
14. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
15. Aplicar correctamente a acción motriz oportuna para resolver problemas de decisión xurdidos durante a práctica deportiva.
16. Aceptar as diferencia de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
17. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
18. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
19. Coñecer técnicas de expresión e comunicación a través do corpo e do baile.
20. Deseñar, ensaiar e realizar unha mensaxe ou coreografía en grupo e comunicala ó resto da clase.
21. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
22. Coñecer e utilizar técnicas desenvolvidas no medio natural.
23. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.

Procedementos de avaliación

Os **procedementos de avaliación** fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a **avaliación obxectiva** que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a **avaliación subxectiva** que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a **observación** que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a **avaliación experimental** que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os **instrumentos de avaliación** son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no

desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: **para a observación**: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como **instrumentos experimentais**: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os **contidos conceptuais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media entre a libreta ostrallos obrigatorios e as probas escritas que se realicen en cada trimestre. Para os traballos escritos proporcionarase un guión que fixará os contidos a desenvolver e a forma de valoralos.

Os **contidos procedimentais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre, e da nota do traballo diario realizado polo alumno.

Os **contidos actitudinais** terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota será a media da asistencia, a hixiene persoal e a actitude (o cumprimento das normas, o interese, a participación, o esforzo, a vestimenta axeitada, a cooperación, ...). As faltas de asistencia inxustificadas restarán parte da nota con incidencia neste apartado. Para superar positivamente cada trimestre o alumno terá que obter, ó menos, unha cualificación de “catro” puntos en cada un dos contidos mencionados. Naqueles casos nos que isto non suceda, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándoselles tarefas teórico-prácticas que lles faciliten a recuperación da materia. Cando un alumno teña faltas de asistencia, por causa xustificada, durante ó menos a metade das sesións dunha unidade didáctica, presentará un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento da mesma. Cando un alumno chegue tarde a clase por un motivo non xustificable, estes retrasos contaránlle negativamente na nota de actitude.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba constará de unha **parte teórico-práctica**.

Criterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (40%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de próbas tipo físico (test) ou teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (40%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

A **libreta** será un elemento imprescindible neste apartado, e terá un seguimento diario no alumnado de primeiro ciclo da E.S.O..

Os traballos terán que presentarse para valorar este apartado na avaliación.

Deberase alcanzar un 20% da nota como mínimo para facer media co resto das áreas.

Desenvolvemento da área social - actitude (20%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual:

- Puntualidade e aseo (tanto a entrada como a saída.)

- Traer o material (roupa axeitada para realizalas praticas máis a libreta e bolígrafo)
- Entregar os traballos nas datas previstas.
- Non interrompir a clase.
- Participar activamente nas clases: realizando as tarefas da sesión, respetando as persoas que participan na actividade, axudar ao compañeiro a realizar as tarefas, axudar á colocación e recollida do material necesario, tratar axeitadamente toda a instalación e o material

Metodoloxía didáctica

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva **autonomía e educación integral** do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como **técnica de ensinanza** empregaremos: a **instrucción directa** naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a **técnica mediante a busca** nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó **estilo de ensinanza** empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o **mando directo modificado**, ata os máis productivos e creativos como o **descubrimento guiado**. Como **estratexia na práctica** utilizaremos tarefas **globais** sempre que sexa posible e acudiremos ás **analíticas** cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do **material** favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os **agrupamentos** debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do **tempo**

e do **espacio** de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), propoñendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué **información** damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As **actividades de ensinanza** serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As **actividades de aprendizaxe** serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

Seguindo o artigo 49, da Constitución Española (78) no Capítulo III:

“os poderes públicos farán unha política de previsión, tratamento, rehabilitación e **integración** dos diminuídos físicos, sensoriais e psíquicos, aos que prestarán a atención especializada que requiran”

O artigo 13 do DC 133/07/5 xullo concreta os Principios de educación común e de Atención á Diversidade do alumnado. As medidas de atención á diversidade que expomos na nosa PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución das competencias básicas e OXE sen discriminación. Seguimos os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA.

As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual. Diferenciamos a nivel curricular dúas medidas, unha que só modifica elementos NON prescritivos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritivos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada.

ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias:

Casos e actividades propostas:

- **Dificultades aprendizaxe:**

a) práctica: diminución da dificultade ou exigencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- **Desinterés:** diálogo e motivar para que participe.

- **Falta de esforzo:** diálogo e motivar para que se supere.

- **Falta de asistencia:** actividade de síntese da clase anterior na seguinte.

- **Falta de asistencia reiteradas:** integración nas tarefas con síntese breve.

- **Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade:** axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.

- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os aventaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación. Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias:

Para alumna/os con necesidades educativas especiais (NEE), artigo 73 LOE 2/06/ 3 maio e art. 14 D 133/07/5 xullo, realízanse adaptacións significativas según indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexínanse como ACI.

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS: D. 320/ 96 e 6 de outubro 1995:

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- **Ingresado hospital longa tempada:** mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e calificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.

- **Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial:** Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademais axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Varíanse os criterios de avaliación e calificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico):

Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptarse para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondentes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e dictame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-**Trastorno grave de conducta:** diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- **Déficit psíquico:** mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- **Déficit sensorial:** mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. Diferenciamos entre:

-Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de calificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

-Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de calificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

- ALUMNADO DO EXTRANXEIRO: O. 20 de Febreiro de 2004:

Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios avaliación e calificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o apartado conceptual ás actitudes. Criterios de calificación: Actitude 20% o 50 % - Práctica 50%-Concepto 30% o 0.

- ALUMNADO SUPERDOTADO INTELECTUAL: O. 28 outubro do 1996:

- **Superdotado intelectual:** ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e criterio de calificación a nivel conceptual. Criterios de calificación: Actitude 20% - Práctica 50%-Concepto 30%

- **Avanzado:** axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (microensino) e realiza tarefas máis complexas orientandoo deportivamente e académicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual.

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reprodutor de música

CDs y cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reprodutores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espacios comúns

Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar o aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas ós alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias básicas. O departamento de Educación Física durante o curso organizará as seguintes actividades complementarias e extraescolares:

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Primeiro trimestre
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Semana Branca en Andorra ou Pirineos	Segundo trimestre
Práctica de sendeirismo nas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de orientación polas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de descenso do río Miño	Terceiro trimestre
Práctica de actividades náuticas de vela	Terceiro trimestre
Participación nos programas da Xunta	A decidir pola Xunta

NIVEL: 2º ESO

MATERIA: Educación Física

PROFESOR: Ignacio Tudela de la Fuente

Obxectivos xerais

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece que o ensino da Educación Física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferencias de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece que o ensino da Educación Física neste curso terá que abarcar os seguintes contidos:

- **Bloque 1. Condición física e saúde**

1. Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
 2. Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.
 3. Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
 4. Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.
 5. Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.
 6. Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.
 7. Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.
 8. Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.
 9. Realización de actividades con implementos.
 10. Relación entre hidratación e práctica de actividade física.
 11. Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.
 12. Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física.
- Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.

- **Bloque 2. Xogos e deportes**

1. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
2. Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ó realizado no curso anterior.
3. Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
4. Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
5. Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
6. Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
7. Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
8. Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.

9. Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
10. Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
11. Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

- **Bloque 3. Expresión corporal**

1. A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.
2. Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ó dominio, ó control corporal e á comunicación coas outras persoas.
3. Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.
4. Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.
5. Realización de danzas do mundo de carácter colectivo. Contextualización básica.
6. Aceptación das diferencas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.

- **Bloque 4. Actividades no medio natural**

1. O sendeirismo: descrición, tipos de carreiro, material e vestimenta necesaria.
2. Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
3. As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ó tipo de actividade recreativa proposta: nadar, esquiar, rubir, remar...
4. Adquisición de técnicas básicas no medio natural: aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.
5. Respecto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a realización de actividades recreativas. Experimentación con construcións de madeira e/ou corda e con outras actividades de recreación propias do medio natural.
6. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos os contornos.
7. Procura de información previa sobre o espazo natural en que se van desenvolver propostas fóra do centro.

Temporalización

A continuación presentamos a **temporalización** das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en segundo de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

		Nº	TÍTULO DA UNIDADE DIDÁCTICA 2º E.S.O.	Nº SES.
TRIMESTRE	PRIMEIRO	1	Presentación.	1
		2	O quecemento II.	4
		3	Capacidades físicas relacionadas coa saúde II	10
		4	Habilidades motrices II	4
		5	Xogos tradicionais de Galicia	3
	SEGUNDO	6	Hixiene postural	1
		7	As habilidades ximnásticas	6
		8	Aspectos comúns aos deportes colectivos II	3
		9	Iniciación ao voleibol	10
		10	Prevenición e tratamento de lesións deportivas	3
	TERCEIRO	11	Iniciación á respiración	1
		12	Iniciación ó badminton	6
		13	Xogos e deportes alternativos II	6
		14	O sendeirismo	6
		15	Ritmo e linguaxe corporal	6

Criterios de avaliación en relación coas competencias básicas

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece os seguintes criterios de avaliación en Educación Física neste curso:

1. Incrementar a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial.
2. Recoñecer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.
3. Mostrar autocontrol na aplicación da forza e na relación e na confrontación con outras persoas, ante situacións de contacto físico en xogos e actividades de loita.
4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na práctica dun deporte colectivo.
5. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
6. Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumnado de forma cooperativa.
7. Crear e poñer en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo escollido.
8. Realizar de forma autónoma un percorrido de carreiro cumprindo normas de seguridade básicas e resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, á vez que amosa unha actitude de respecto cara á conservación do contorno en que se leva a cabo a actividade.
9. Buscar información en diferentes medios e fontes sobre as saídas que se van realizar ó medio.

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de segundo curso de ESO. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os **contidos mínimos** que os alumnos deberán alcanzar para superar segundo de educación secundaria obrigatoria son os seguintes:

1. Coñecer e practicar exercicios para realizar o quecemento xeral e específico.
2. Elaborar quecementos xerais.
3. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
5. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.
6. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
7. Realizar actividades que lle permitan desenvolver as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
8. Desenvolver actitudes de autoexixencia e superación.
9. Recoñecer a franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde durante a práctica de actividades físicas.
10. Coñecer os aspectos técnicos e tácticos dos deportes seleccionados.

11. Aplicar correctamente a técnica ás situacións de xogo dos deportes traballados.
12. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
13. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros, ...
14. Manter unha actitude deportiva por riba da busca de resultados.
15. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
16. Aplicar correctamente a táctica individual para resolver problemas de decisión xurdidos durante a práctica deportiva.
17. Aceptar as diferencias de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
18. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
19. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
20. Coñecer formas de expresión e comunicación a través do corpo e do baile.
21. Diseñar, ensaiar e realizar en grupo unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo.
22. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
23. Coñecer e utilizar técnicas desenvolvidas no medio natural.
24. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.

Procedementos de avaliación

Os **procedementos de avaliación** fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a **avaliación obxectiva** que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a **avaliación subxectiva** que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a **observación** que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a **avaliación experimental** que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os **instrumentos de avaliación** son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: **para a observación**: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como **instrumentos experimentais**: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os **contidos conceptuais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media entre a libreta obraballos obrigatorios e as probas escritas que se realicen en cada trimestre. Para os traballos escritos proporcionarase un guión que fixará os contidos a desenvolver e a forma de valoralos.

Os **contidos procedimentais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre, e da nota do traballo diario realizado polo alumno.

Os **contidos actitudinais** terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota será a media da asistencia, a hixiene persoal e a actitude (o cumprimento das normas, o interese, a participación, o esforzo, a vestimenta axeitada, a cooperación, ...). As faltas de asistencia inxustificadas restarán parte da nota con incidencia neste apartado. Para superar positivamente cada trimestre o alumno terá que obter, ó menos, unha cualificación de “catro” puntos en cada un dos contidos mencionados. Naqueles casos nos que isto non suceda, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándoselles tarefas teórico-prácticas que lles faciliten a recuperación da materia. Cando un alumno teña faltas de asistencia, por causa xustificada, durante ó menos a metade das sesións dunha unidade didáctica, presentará un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento da mesma. Cando un alumno chegue tarde a clase por un motivo non xustificable, estes retrasos contaránlle negativamente na nota de actitude.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba constará de unha **parte teórico-práctica**.

Criterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (40%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de probas tipo físico (test) ou teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (40%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

A **libreta** será un elemento imprescindible neste apartado, e terá un seguimento diario no alumnado de primeiro ciclo da E.S.O..

Os traballos terán que presentarse para valorar este apartado na avaliación.

Deberase alcanzar un 20% da nota como mínimo para facer media co resto das áreas.

Desenvolvemento da área social - actitude (20%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual:

- Puntualidade e aseo (tanto a entrada como a saída.)

- Traer o material (roupa axeitada para realizalas praticas máis a libreta e bolígrafo)
- Entregar os traballos nas datas previstas.
- Non interrompir a clase.
- Participar activamente nas clases: realizando as tarefas da sesión, respetando as persoas que participan na actividade, axudar ao compañeiro a realizar as tarefas, axudar á colocación e recollida do material necesario, tratar axeitadamente toda a instalación e o material

Metodoloxía didáctica

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva **autonomía** e **educación integral** do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como **técnica de ensinanza** empregaremos: a **instrucción directa** naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a **técnica mediante a busca** nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó **estilo de ensinanza** empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o **mando directo modificado**, ata os máis productivos e creativos como o **descubrimento guiado**. Como **estratexia na práctica** utilizaremos tarefas **globais** sempre que sexa posible e acudiremos ás **analíticas** cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do **material** favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os **agrupamentos** debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do **tempo**

e do **espacio** de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), propoñendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué **información** damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As **actividades de ensinanza** serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As **actividades de aprendizaxe** serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

Seguindo o artigo 49, da Constitución Española (78) no Capítulo III:

“os poderes públicos farán unha política de previsión, tratamento, rehabilitación e **integración** dos diminuídos físicos, sensoriais e psíquicos, aos que prestarán a atención especializada que requiran”

O artigo 13 do DC 133/07/5 xullo concreta os Principios de educación común e de Atención á Diversidade do alumnado. As medidas de atención á diversidade que expomos na nosa PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución das competencias básicas e OXE sen discriminación. Seguimos os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA.

As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual. Diferenciamos a nivel curricular dúas medidas, unha que só modifica elementos NON prescritivos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritivos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada.

ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias:

Casos e actividades propostas:

- **Dificultades aprendizaxe:**

a) práctica: diminución da dificultade ou exigencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- **Desinterés:** diálogo e motivar para que participe.

- **Falta de esforzo:** diálogo e motivar para que se supere.

- **Falta de asistencia:** actividade de síntese da clase anterior na seguinte.

- **Falta de asistencia reiteradas:** integración nas tarefas con síntese breve.

- **Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade:** axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.

- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os aventaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación. Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias:

Para alumna/os con necesidades educativas especiais (NEE), artigo 73 LOE 2/06/ 3 maio e art. 14 D 133/07/5 xullo, realízanse adaptacións significativas según indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexíranse como ACI.

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS: D. 320/ 96 e 6 de outubro 1995:

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- **Ingresado hospital longa tempada:** mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e calificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.

- **Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial:** Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademais axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Varíanse os criterios de avaliación e calificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico):

Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptárase para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondentes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e dictame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-**Trastorno grave de conducta:** diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- **Déficit psíquico:** mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- **Déficit sensorial:** mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. Diferenciamos entre:

-Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de calificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

-Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de calificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

- ALUMNADO DO EXTRANXEIRO: O. 20 de Febreiro de 2004:

Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios avaliación e calificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o apartado conceptual ás actitudes. Criterios de calificación: Actitude 20% o 50 % - Práctica 50%-Concepto 30% o 0.

- ALUMNADO SUPERDOTADO INTELECTUAL: O. 28 outubro do 1996:

- **Superdotado intelectual:** ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e criterio de calificación a nivel conceptual. Criterios de calificación: Actitude 20% - Práctica 50%-Concepto 30%

- **Avanzado:** axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (microensino) e realiza tarefas máis complexas orientandoo deportivamente e académicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual.

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reproductor de música

CDs y cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reproductores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espacios comúns

Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar o aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas ós alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias básicas. O departamento de Educación Física durante o curso organizará as seguintes actividades complementarias e extraescolares:

ACTIVIDADE	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Primeiro trimestre
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Semana Branca en Andorra ou Pirineos	Segundo trimestre
Práctica de sendeirismo nas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de orientación polas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de descenso do río Miño	Terceiro trimestre
Práctica de actividades náuticas de vela	Terceiro trimestre
Participación nos programas da Xunta	A decidir pola Xunta

NIVEL: 3º ESO

MATERIA: Educación Física

PROFESOR: Ignacio Tudela de la Fuente

Obxectivos xerais

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece que o ensino da Educación Física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ó incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ó perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferencias de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece que o ensino da Educación Física neste curso terá que abarcar os seguintes contidos:

- **Bloque 1. Condición física e saúde**

1. O quecemento. Efectos. Pautas para a súa elaboración.
2. Elaboración e posta en práctica de quecementos, logo da análise da actividade física que se vai realizar.
3. Vinculación das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde, cos aparellos e sistemas do corpo humano.
4. Acondicionamento das capacidades relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia xeral, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.
5. Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo.
6. Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.
7. Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.
8. Alimentación e actividade física: equilibrio entre a inxesta e o gasto calórico.
9. Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.
10. Execución de métodos de relaxación como medio para liberar tensións.

- **Bloque 2. Xogos e deportes**

1. As fases do xogo nos deportes colectivos: organización do ataque e da defensa.
2. Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo diferente ó realizado no curso anterior.
3. Participación activa nas actividades e xogos e no deporte colectivo escollido.
4. Práctica de actividades e xogos para a progresión nun deporte individual.
5. Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
6. Tolerancia e deportividade na práctica deportiva e na consecución de resultados
7. Asunción da responsabilidade individual nunha actividade colectiva, como condición indispensable para a consecución dun obxectivo común.

- **Bloque 3. Expresión corporal**

1. Bailes e danzas: realización de danzas colectivas, históricas e do mundo. Aspectos culturais en relación á expresión corporal.
2. Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables de espacio, tempo e intensidade, destacando o seu valor expresivo.
3. Execución de ritmos con práctica individual, por parellas ou colectiva.
4. Predisposición para realizar os bailes e danzas con calquera compañeiro e compañeira.
5. Disposición favorable á desinhibición na exteriorización de sentimentos e emocións.

- **Bloque 4. Actividades no medio natural**

1. As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ó tipo de actividade recreativa proposta: rapelar, esquiar, rubir, remar...
2. Normas de seguridade para a realización de percorridos de orientación no medio urbano e natural.
3. Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas.
4. Recoñecemento das actividades na natureza como actividades para a mellora da condición física e a recreación.
5. Aplicación da cabullería a construcións e montaxes básicas características das actividades no medio natural.
6. Aceptación das normas de seguridade e protección na realización de actividades de orientación e no paso de construcións e montaxes de madeira e/ou corda, propias do medio natural.

Temporalización

A continuación presentamos a **temporalización** das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en terceiro de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

		Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS 3º E.S.O.	Nº SES.
TRIMESTRE	PRIMEIRO	1	Presentación.	1
		2	O quecemento III.	4
		3	<i>Capacidades físicas relacionadas coa saúde III</i>	10
		4	Sistemas para o desenvolvemento das capacidades físicas I	4
		5	Xogos tradicionais de Galicia	3
	SEGUNDO	6	A nutrición	1
		7	As habilidades ximnásticas	6
		8	Iniciación á organización ataque-defensa nos deportes de equipo	3
		9	<i>O baloncesto</i>	10
		10	Achegamento ós primeiros auxilios	3
	TERCEIRO	11	Iniciación ás técnicas e métodos de relaxación	1
		12	O beisbol	6
		13	Iniciación ás pas como deporte de raqueta	6
		14	Iniciación á orientación	6
		15	As danzas	6

Criterios de avaliación en relación coas competencias básicas

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece os seguintes criterios de avaliación en Educación Física neste curso:

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparellos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde.
2. Incrementar os niveis de resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios en función dos métodos de adestramento propios de cada capacidade.
3. Realizar exercicios de acondicionamento físico atendendo a criterios de hixiene postural como estratexia para a prevención de lesións.
4. Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardíaca, a intensidade do traballo realizado.
5. Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, de acordo coas racións de cada grupo de alimentos e das actividades diarias realizadas.
6. Resolver situacións de xogo reducido dun ou varios deportes colectivos, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
7. Progresar no desenvolvemento dos aspectos técnicos do deporte individual traballado.
8. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
9. Realizar bailes por parellas ou en grupo, indistintamente con calquera membro del, amosando respecto e desinhibición.
10. Completar unha actividade de orientación, preferentemente no medio natural, coa axuda dun mapa, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, coñecendo e aplicando as normas de seguridade propias das actividades na natureza e amosando unha actitude de respecto cara ó medio.

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de terceiro curso de ESO. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os **contidos mínimos** que os alumnos deberán alcanzar para superar terceiro de educación secundaria obrigatoria son os seguintes:

1. Coñecer os efectos do quecemento xeral e as pautas para a súa elaboración.
2. Elaborar e practicar autonomamente quecementos.

3. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
5. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.
6. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
7. Realizar actividades que lle permitan desenvolver as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
8. Coñecer os métodos de adestramento propios de cada capacidade física.
9. Desenvolver actitudes de autoexixencia e superación.
10. Utilizar a frecuencia cardíaca como medio para controlar e regular a intensidade do esforzo.
11. Coñecer os aspectos técnicos e tácticos dos deportes seleccionados.
12. Aplicar correctamente a técnica ás situacións de xogo dos deportes traballados.
13. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
14. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros, ...
15. Manter unha actitude deportiva por riba da busca de resultados.
16. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
17. Aplicar correctamente a táctica individual para resolver problemas de decisión xurdidos durante a práctica deportiva.
18. Aceptar as diferencia de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
19. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
20. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
21. Coñecer formas de expresión e comunicación a través do corpo e do baile.
22. Diseñar, ensaiar e realizar unha coreografía en grupo con soporte musical.
23. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
24. Coñecer e utilizar técnicas desenvolvidas no medio natural.
25. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.

Procedementos de avaliación

Os **procedementos de avaliación** fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a **avaliación obxectiva** que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a **avaliación subjectiva** que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a **observación** que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a **avaliación experimental** que

utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os **instrumentos de avaliación** son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: **para a observación**: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como **instrumentos experimentais**: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os **contidos conceptuais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media entre a libreta o traballos obrigatorios e as probas escritas que se realicen en cada trimestre. Para os traballos escritos proporcionarase un guión que fixará os contidos a desenvolver e a forma de valoralos.

Os **contidos procedimentais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre, e da nota do traballo diario realizado polo alumno.

Os **contidos actitudinais** terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota será a media da asistencia, a hixiene persoal e a actitude (o cumprimento das normas, o interese, a participación, o esforzo, a vestimenta axeitada, a cooperación, ...). As faltas de asistencia inxustificadas restarán parte da nota con incidencia neste apartado. Para superar positivamente cada trimestre o alumno terá que obter, ó menos, unha cualificación de “catro” puntos en cada un dos contidos mencionados. Naqueles casos nos que isto non suceda, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándose-lles tarefas teórico-prácticas que lles faciliten a recuperación da materia. Cando un alumno teña faltas de asistencia, por causa xustificada, durante ó menos a metade das sesións dunha unidade didáctica, presentará un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento da mesma. Cando un alumno chegue tarde a clase por un motivo non xustificable, estes retrasos contaránlle negativamente na nota de actitude.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na

proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba constará de unha **parte teórico-práctica**.

Crterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (40%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de próbas tipo físico (test) ou teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (40%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

A **libreta** será un elemento imprescindible neste apartado, e terá un seguimento diario no alumnado de primeiro ciclo da E.S.O..

Os traballos terán que presentarse para valorar este apartado na avaliación.

Deberase alcanzar un 20% da nota como mínimo para facer media co resto das áreas.

Desenvolvemento da área social - actitude (20%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual:

- Puntualidade e aseo (tanto a entrada como a saída.)
- Traer o material (roupa axeitada para realizalas praticas máis a libreta e bolígrafo)
- Entregar os traballos nas datas previstas.
- Non interrompir a clase.
- Participar activamente nas clases: realizando as tarefas da sesión, respetando as persoas que participan na actividade, axudar ao compañeiro a realizar as tarefas, axudar á colocación e recollida do material necesario, tratar axeitadamente toda a instalación e o material

Metodoloxía didáctica

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva **autonomía e educación integral** do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como **técnica de ensinanza** empregaremos: a **instrucción directa** naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a **técnica mediante a busca** nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó **estilo de ensinanza** empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o **mando directo modificado**, ata os máis productivos e creativos como o **descubrimento guiado**. Como **estratexia na práctica** utilizaremos tarefas **globais** sempre que sexa posible e acudiremos ás **analíticas** cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do **material** favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os **agrupamentos** debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos

alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do **tempo** e do **espacio** de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), propoñendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué **información** damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As **actividades de ensinanza** serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As **actividades de aprendizaxe** serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

Seguindo o artigo 49, da Constitución Española (78) no Capítulo III:

“os poderes públicos farán unha política de previsión, tratamento, rehabilitación e **integración** dos diminuídos físicos, sensoriais e psíquicos, aos que prestarán a atención especializada que requiran”

O artigo 13 do DC 133/07/5 xullo concreta os Principios de educación común e de Atención á Diversidade do alumnado. As medidas de atención á diversidade que expomos na nosa PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución das competencias básicas e OXE sen discriminación. Seguimos os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA.

As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual. Diferenciamos a nivel curricular dúas medidas, unha que só modifica elementos NON prescritivos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritivos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada.

ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias:

Casos e actividades propostas:

- **Dificultades aprendizaxe:**

a) práctica: diminución da dificultade ou exigencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- **Desinterés:** diálogo e motivar para que participe.

- **Falta de esforzo:** diálogo e motivar para que se supere.

- **Falta de asistencia:** actividade de síntese da clase anterior na seguinte.

- **Falta de asistencia reiteradas:** integración nas tarefas con síntese breve.

- **Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade:** axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.

- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os aventaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación. Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias:

Para alumna/os con necesidades educativas especiais (NEE), artigo 73 LOE 2/06/ 3 maio e art. 14 D 133/07/5 xullo, realízanse adaptacións significativas según indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexínanse como ACI.

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS: D. 320/ 96 e 6 de outubro 1995:

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- **Ingresado hospital longa tempada:** mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e calificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.

- **Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial:** Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademais axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Varíanse os criterios de avaliación e calificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico):

Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptarse para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondientes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e dictame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-**Trastorno grave de conducta:** diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- **Déficit psíquico:** mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- **Déficit sensorial:** mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. Diferenciamos entre:

-Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de calificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

-Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de calificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

- ALUMNADO DO EXTRANXEIRO: O. 20 de Febreiro de 2004:

Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios avaliación e calificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o apartado conceptual ás actitudes. Criterios de calificación: Actitude 20% o 50 % - Práctica 50%-Concepto 30% o 0.

- ALUMNADO SUPERDOTADO INTELECTUAL: O. 28 outubro do 1996:

- **Superdotado intelectual:** ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e criterio de calificación a nivel conceptual. Criterios de calificación: Actitude 20% - Práctica 50%-Concepto 30%

- **Avanzado:** axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (microensino) e realiza tarefas máis complexas orientandoo deportivamente e académicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual.

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reproductor de música

CDs y cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reproductores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis

Un despacho do profesor

Dous vestiarios

Una sala de material

Espacios comúns

Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar o aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas ós alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias básicas. O departamento de Educación Física durante o curso organizará as seguintes actividades complementarias e extraescolares:

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Primeiro trimestre
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Semana Branca en Andorra ou Pirineos	Segundo trimestre
Práctica de sendeirismo nas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de orientación polas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de descenso do río Miño	Terceiro trimestre
Práctica de actividades náuticas de vela	Terceiro trimestre
Participación nos programas da Xunta	A decidir pola Xunta

NIVEL: 4º ESO

MATERIA: Educación Física

PROFESOR: Ignacio Tudela de la Fuente

Obxectivos xerais

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece que o ensino da Educación Física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ó incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ó perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexixencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.
8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferencias de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
9. Practicar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece que o ensino da Educación Física neste curso terá que abarcar os seguintes contidos:

Bloque 1. Condición física e saúde.

1. Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.
2. O quecemento como medio de prevención de lesións.
3. Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.
4. Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
5. Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e da forza resistencia.
6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
7. Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralala.
8. Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de roma autónoma.
9. Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.
10. Valoración os efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes, ...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.
11. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

Bloque 2. Xogos e deportes.

1. Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.
2. Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.

3. Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
4. Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
5. Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
6. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal.

1. Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.
2. Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espacio, tempo e intensidade.
3. Participación e achega ó traballo en grupo nas actividades rítmicas.
4. Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

1. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
2. Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
3. Habilidades de manipulación dos elementos naturais (refuxio, vivac...).
4. Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desenvolvidas no medio natural (escalada, rapel, paso de travesías, carreiras de orientación...).
5. Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, desenvolvidas no medio natural (remo, vela, traíñas, montañismo...).
6. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

Temporalización

A continuación presentamos a **temporalización** das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en cuarto de educación secundaria obrigatoria; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

		Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS. 4º E.S.O.	Nº SES.
TRIMESTRE	PRIMEIRO	1	Presentación.	1
		2	O quecemento IV.	4
		3	Capacidades físicas relacionadas coa saúde IV.	10
		4	Sistemas para o desenvolvemento das capacidades físicas II	4
		5	Xogos tradicionais de Galicia	3
	SEGUNDO	6	Programa persoal de mellora dunha capacidade física	1
		7	As habilidades ximnásticas: o acrosport.	6
		8	Organización ataque-defensa nos deportes de equipo.	3
		9	O voleibol	10
		10	Primeiros auxilios	3
	TERCEIRO	11	Técnicas e métodos de relaxación	1
		12	O bádminton.	8
		13	Hixiene postural na actividade cotiá	1
		14	Orientación	5
		15	Os bailes de salón	8

Criterios de avaliación en relación coas competencias básicas

O Decreto 133/2007, do 5 de xullo, polo que se regulan as ensinanzas da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia establece os seguintes criterios de avaliación en Educación Física neste curso:

1. Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos respectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física que se realizará.
2. Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.
3. Deseñar e levar a cabo un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.
4. Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
5. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
6. Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividade física e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.
7. Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.
8. Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ó longo da etapa.
9. Participar de forma desinhibida e constructiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
10. Utilizar os tipos de respiración e as técnicas e métodos de relaxación como medio para a redución de desequilibrios e o alivio de tensións producidas na vida cotiá.
11. Planificar unha saída ó medio natural e resolver cooperativamente problemas que se presentan nel a partir dos contidos traballados.

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de cuarto curso de ESO. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os **contidos mínimos** que os alumnos deberán alcanzar para superar cuarto de educación secundaria obrigatoria son os seguintes:

1. Coñecer os efectos do quecemento xeral e as pautas para a súa elaboración.
2. Elaborar e realizar autonomamente quecementos xerais e específicos.
3. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
4. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
5. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.
6. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
7. Realizar actividades que lle permitan desenvolver as capacidades físicas relacionadas coa saúde.
8. Diseñar un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde.
9. Desenvolver actitudes de autoexixencia e superación.
10. Coñecer os aspectos técnicos e tácticos dos deportes seleccionados.
11. Aplicar correctamente a técnica ás situacións de xogo dos deportes traballados.
12. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
13. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros...
14. Manter unha actitude deportiva por riba da busca de resultados.
15. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
16. Aplicar correctamente a táctica individual para resolver problemas de decisión xurdidos durante a práctica deportiva.
17. Aceptar as diferencia de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
18. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
19. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
20. Coñecer formas de expresión e comunicación a través do corpo e do baile.
21. Diseñar, ensaiar e realizar unha coreografía en grupo con soporte musical.
22. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
23. Coñecer e utilizar técnicas desenvolvidas no medio natural.
24. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.

Procedementos de avaliación

Os **procedementos de avaliación** fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a **avaliación obxectiva** que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a **avaliación subxectiva** que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a **observación** que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a

avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a **avaliación experimental** que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os **instrumentos de avaliación** son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: **para a observación**: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.; e como **instrumentos experimentais**: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os **contidos conceptuais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media entre a libreta o traballos obrigatorios e as probas escritas que se realicen en cada trimestre. Para os traballos escritos proporcionarase un guión que fixará os contidos a desenvolver e a forma de valoralos.

Os **contidos procedimentais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre, e da nota do traballo diario realizado polo alumno.

Os **contidos actitudinais** terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota será a media da asistencia, a hixiene persoal e a actitude (o cumprimento das normas, o interese, a participación, o esforzo, a vestimenta axeitada, a cooperación, ...). As faltas de asistencia inxustificadas restarán parte da nota con incidencia neste apartado. Para superar positivamente cada trimestre o alumno terá que obter, ó menos, unha cualificación de “catro” puntos en cada un dos contidos mencionados. Naqueles casos nos que isto non suceda, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándose-lles tarefas teórico-prácticas que lles faciliten a recuperación da materia. Cando un alumno teña faltas de asistencia, por causa xustificada, durante ó menos a metade das sesións dunha unidade didáctica, presentará un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento da mesma. Cando un alumno chegue tarde a clase por un motivo non xustificado, estes retrasos contaránlle negativamente na nota de actitude.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na

proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba constará de unha **parte teórico-práctica**.

Crterios de cualificación

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

Desenvolvemento da área motora- aptitude (40%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de próbas tipo físico (test) ou teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

Desenvolvemento da área cognitiva (40%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

A **libreta** será un elemento imprescindible neste apartado, e terá un seguimento diario no alumnado de primeiro ciclo da E.S.O..

Os traballos terán que presentarse para valorar este apartado na avaliación.

Deberase alcanzar un 20% da nota como mínimo para facer media co resto das áreas.

Desenvolvemento da área social - actitude (20%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual:

- Puntualidade e aseo (tanto a entrada como a saída.)
- Traer o material (roupa axeitada para realizalas praticas máis a libreta e bolígrafo)
- Entregar os traballos nas datas previstas.
- Non interrompir a clase.
- Participar activamente nas clases: realizando as tarefas da sesión, respetando as persoas que participan na actividade, axudar ao compañeiro a realizar as tarefas, axudar á colocación e recollida do material necesario, tratar axeitadamente toda a instalación e o material

Metodoloxía didáctica

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva **autonomía e educación integral** do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como **técnica de ensinanza** empregaremos: a **instrucción directa** naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a **técnica mediante a busca** nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó **estilo de ensinanza** empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o **mando directo modificado**, ata os máis productivos e creativos como o **descubrimento guiado**. Como **estratexia na práctica** utilizaremos tarefas **globais** sempre que sexa posible e acudiremos ás **analíticas** cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do **material** favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os **agrupamentos** debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos

alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do **tempo** e do **espacio** de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), propoñendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué **información** damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As **actividades de ensinanza** serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As **actividades de aprendizaxe** serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

Seguindo o artigo 49, da Constitución Española (78) no Capítulo III:

“os poderes públicos farán unha política de previsión, tratamento, rehabilitación e **integración** dos diminuídos físicos, sensoriais e psíquicos, aos que prestarán a atención especializada que requiran”

O artigo 13 do DC 133/07/5 xullo concreta os Principios de educación común e de Atención á Diversidade do alumnado. As medidas de atención á diversidade que expomos na nosa PD responden ás necesidades educativas concretas e a consecución das competencias básicas e OXE sen discriminación. Seguimos os principios e directrices do Plan de Atención á Diversidade do IES, exposto na PXA.

As medidas de atención personalizada céntranse na adaptación da metodoloxía e concretamente, nas actividades de aprendizaxe e avaliación, xa que mantemos os mesmos contidos para alcanzar os obxectivos propostos a nivel individual. Diferenciamos a nivel curricular dúas medidas, unha que só modifica elementos NON prescritivos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritivos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada.

ADAPTACIÓNS NON SIGNIFICATIVAS ou ordinarias:

Casos e actividades propostas:

- **Dificultades aprendizaxe:**

a) práctica: diminución da dificultade ou exigencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- **Desinterés:** diálogo e motivar para que participe.

- **Falta de esforzo:** diálogo e motivar para que se supere.

- **Falta de asistencia:** actividade de síntese da clase anterior na seguinte.

- **Falta de asistencia reiteradas:** integración nas tarefas con síntese breve.

- **Sen vestimenta ou calzado por lesión ou enfermidade:** axuda na explicación de actividades e funcións de árbitro aplicando as normas e colaboración nas tarefas que se encomenden como cronometrar, apuntar datos e colocación e recollida de material.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.

- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os aventaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación. Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

ADAPTACIÓNS SIGNIFICATIVAS ou extraordinarias:

Para alumna/os con necesidades educativas especiais (NEE), artigo 73 LOE 2/06/ 3 maio e art. 14 D 133/07/5 xullo, realízanse adaptacións significativas según indicacións do Titor, asesoramento do Orientador e Xefa de Estudos da ESO. Rexínanse como ACI.

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS: D. 320/ 96 e 6 de outubro 1995:

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- **Ingresado hospital longa tempada:** mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e calificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.

- **Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial:** Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademais axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Varíanse os criterios de avaliación e calificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conducta, déficit sensorial e psíquico):

Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptarse para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondientes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e dictame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-**Trastorno grave de conducta:** diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- **Déficit psíquico:** mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e calificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- **Déficit sensorial:** mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e calificación. Diferenciamos entre:

-Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de calificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

-Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de calificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

- ALUMNADO DO EXTRANXEIRO: O. 20 de Febreiro de 2004:

Inmigrante ou outra etnia xitana: mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios avaliación e calificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o apartado conceptual ás actitudes. Criterios de calificación: Actitude 20% o 50 % - Práctica 50%-Concepto 30% o 0.

- ALUMNADO SUPERDOTADO INTELECTUAL: O. 28 outubro do 1996:

- **Superdotado intelectual:** ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e criterio de calificación a nivel conceptual. Criterios de calificación: Actitude 20% - Práctica 50%-Concepto 30%

- **Avanzado:** axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (microensino) e realiza tarefas máis complexas orientandoo deportivamente e académicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual.

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos

DVDs didácticos

Reprodutor de música

CDs y cassettes de músicas varias.

Ademais do material mencionado se atopa a disposición do departamento de Educación Física o material audiovisual e informático que posúe o centro (reprodutores de VHS e DVD, cámaras de vídeo, cámaras fotográficas, ordenadores, canóns, etc.).

Instalacións:

Ximnasio

Pista polideportiva cuberta, con canastras e porterías

Pista exterior de tenis
 Un despacho do profesor
 Dous vestiarios
 Una sala de material
 Espacios comúns

Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares favorecerán o desenvolvemento dos contidos educativos propios da materia e impulsarán a utilización de espazos e recursos educativos diversos, tentando que estas actividades estean estreitamente relacionadas cos contidos das unidades didácticas e orientadas a facilitar o aprendizaxe dos mesmos. Ademais as actividades complementarias e extraescolares propostas ós alumnos reforzarán o desenvolvemento do conxunto das competencias básicas. O departamento de Educación Física durante o curso organizará as seguintes actividades complementarias e extraescolares:

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Primeiro trimestre
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Semana Branca en Andorra ou Pirineos	Segundo trimestre
Práctica de sendeirismo nas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de orientación polas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de descenso do río Miño	Terceiro trimestre
Práctica de actividades náuticas de vela	Terceiro trimestre
Participación nos programas da Xunta	A decidir pola Xunta

IV. BACHARELATO

NIVEL: 1º BACHARELATO

MATERIA: Educación Física

PROFESOR: Ignacio Tudela de la Fuente

Obxectivos xerais

O Decreto 126/2008, do 19 de xuño, polo que se establece a ordenación e o currículo de bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia sinala co fin de desenvolver as capacidades propias desta etapa, que o alumnado deberá acadar en Educación Física os seguintes obxectivos:

1. Coñecer e valorar os efectos positivos da práctica regular de actividade física no desenvolvemento persoal e social, facilitando a mellora da saúde e a calidade de vida.
2. Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer, valorando os aspectos sociais e culturais asociados.
3. Adquirir un estilo de vida saudable, especialmente no que respecta á práctica continua e adaptada de actividade física.
4. Aprender os procedementos básicos para a planificación de actividade física que permitan a xestión autónoma dun proxecto persoal de actividade física para a saúde.
5. Aprender procedementos sinxelos de avaliación que proporcionen información que facilite a toma de decisións fundamentais na elaboración dun proxecto persoal de actividade física.
6. Desenvolver as capacidades motoras de xeito diverso e global para favorecer a consecución e mantemento dunha boa saúde.
7. Desenvolver as capacidades motoras para consolidar unha aptitude motora que permita a preparación axeitada de probas de acceso ós estudos vinculados á educación física ou probas de acceso de carácter profesional.
8. Coñecer, organizar e practicar xogos motores e actividades deportivas, adaptadas ós intereses do alumnado, ás instalacións do centro e ós recursos materiais dispoñibles, dando prioridade á toma de decisións e aplicando recursos técnicos aprendidos nas etapas anteriores.
9. Coñecer e practicar actividades físicas no medio natural, favorecendo e demostrando actitudes que contribúan á súa conservación.
10. Adoptar unha actitude crítica fronte a prácticas sociais con efectos negativos para a saúde individual e colectiva.
11. Coñecer e aplicar normas básicas de hixiene postural sobre a base de criterios ergonómicos.

12. Diseñar e practicar, en grupos pequenos, composicións con ou sen base musical, como medio de expresión e comunicación.
13. Utilizar de xeito autónomo a actividade física e as técnicas de relaxación para a redución de desequilibrios e tensións da vida diaria.
14. Coñecer os estudos vinculados á educación física.
15. Superar os estereotipos de xénero na práctica deportiva.
16. Coñecer os elementos básicos da historia do deporte galego nas súas principais modalidades deportivas.

Contidos

O Decreto 126/2008, do 19 de xuño, polo que se establece a ordenación e o currículo de bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia sinala que o ensino da Educación Física neste curso terá que abarcar os seguintes contidos:

Contidos común.

1. Aplicación de metodoloxías científicas na elaboración de traballos sinxelos de investigación relacionados cos contidos da materia.
2. Emprego de novas tecnoloxías para a obtención e tratamento de datos, para a procura, selección e crítica de información sobre a materia e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos de investigación.
3. Aproveitamento das situacións de práctica de actividade física e deportiva para a transmisión de valores educativos que promovan o esforzo, a superación persoal, a cooperación, a solidariedade, a tolerancia, a igualdade e o respecto entre todas as persoas. Neste sentido reviste especial importancia o fomento de actividades deportivas superando os estereotipos de xénero.
4. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.
5. Valoración das posibilidades para o gozo da natureza de xeito compatible coa súa conservación.
6. Coñecemento dos estudos e saídas profesionais relacionados coa área de educación física.

Actividade física e saúde.

1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.
2. Aceptación da responsabilidade no mantemento e mellora da condición física.

3. Criterios fundamentais para a planificación da actividades física para a saúde.
4. Execución de probas para avaliación das capacidades motoras.
5. Actividade física para a saúde: o acondicionamento físico, o xogo motor, as actividades deportivas e as actividades físicas no medio natural.
6. Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física.
7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica de actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.
8. Análise da influencia dos hábitos sociais positivos: alimentación, descanso e estilo de vida activo.
9. Análise e influencia dos hábitos sociais negativos: sedentarismo, consumo de drogas, alcohol, tabaco, etc.
10. Normas ergonómicas e de hixiene postural.
11. Aplicación de técnicas básicas de relaxación.

Actividade física, deporte e tempo libre.

1. Deporte como fenómeno social e cultural.
2. Coñecemento do regulamento básico e adaptado de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo.
3. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos motores, actividades deportivas e deporte alternativo practicado nas etapas anteriores.
4. Organización e participación en competicións recreativas dos deportes practicados.
5. Valoración dos aspectos de relación, traballo en equipo e xogo limpo nas actividades físicas en nos deportes.
6. Realización de actividade física con soporte musical.
7. Elaboración e representación dunha composición corporal individual ou colectiva.
8. Colaboración na organización e realización de actividade física no medio natural.
9. Recoñecemento do valor expresivo e comunicativo das actividades practicadas.

Temporalización

A continuación presentamos a **temporalización** das unidades didácticas previstas para o seu desenvolvemento en primeiro de bacharelato; tendo en conta, que esta temporalización é flexible e que a súa realización dependerá das características propias dos grupos.

		Nº	UNIDADES DIDÁCTICAS. 1ºBACHERELATO.	Nº SES.
TRIMESTRE	PRIMEIRO	1	Presentación.	1
		2	O quecemento xeral e específico.	4
		3	Métodos básicos para o desenvolvemento da condición física	10
		4	Hábitos saudables: alimentación, descanso e hixiene persoal	3
		5	O xogo motor	4
	SEGUNDO	6	Proxecto de actividade física persoal	1
		7	O acrosport como habilidade ximnástica	6
		8	Perfeccionamento dos fundamentos técnicos e tácticos dos deportes de equipo	3
		9	O voleibol	10
		10	Profundización nos primeiros auxilios	3
	TERCEIRO	11	Profundización nas técnicas e métodos de relaxación	1
		12	O fútbol-sala	8
		13	Estudios e saídas profesionais relacionadas coa actividade física	1
		14	Perfeccionamento das técnicas de orientación	5
		15	Perfeccionamento dos bailes de salón	8

Criterios de avaliación

O Decreto 126/2008, do 19 de xuño, polo que se establece a ordenación e o currículo de bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia establece os seguintes criterios de avaliación en Educación Física neste curso:

1. Discriminar os hábitos que condicionan un estilo de vida saudable.
2. Deseñar de xeito autónomo un proxecto de actividade física persoal.
3. Empregar probas fundamentais para a avaliación das capacidades motoras. Mellorar a condición física individual.
4. Organizar actividades físicas utilizando os recursos do centro e do seu contorno físico.
5. Aplicar normas básicas de hixiene postural e ergonomía en actividades da vida cotiá.
6. Discriminar o tipo de actividades físicas máis axeitado para a prevención da obesidade e do sobrepeso.
7. Demostrar competencia técnica e táctica en situación reais de práctica deportiva.
8. Participar e colaborar na organización e no desenvolvemento de actividades físicas no medio natural.
9. Demostrar o coñecemento de diferentes métodos de relaxación.
10. Mostrar unha actitude de esforzo, cooperación, solidariedade e respecto durante a práctica de actividades físicas e deportivas. Elaborar composicións corporais colectivas, tendo en conta o ritmo e a expresión.
11. Facer un uso axeitado das novas tecnoloxías para o desenvolvemento dos coñecementos relacionados coa área de educación física.

Contidos mínimos esixibles

Como referencia para os alumnos e para as decisións do profesor necesarias para dar por superada a materia, establécense os seguintes criterios mínimos a alcanzar polos alumnos de primeiro curso de bacharelato. Estes criterios mínimos representan, a súa vez os obxectivos mínimos que deberán superar os alumnos deste curso, aínda que, para os alumnos con necesidades educativas específicas de apoio educativo deberán ser considerados e aplicados individualmente. Os **contidos mínimos** que os alumnos deben alcanzar para superar primeiro de bacharelato son os seguintes:

1. Discriminar os hábitos que condicionan un estilo de vida saudable.
2. Coñecer os efectos do quecemento e as pautas para a súa elaboración.
3. Elaborar autonomamente quecementos.
4. Valorar os efectos beneficiosos do quecemento.
5. Identificar os hábitos hixiénicos e saudables relacionados coa actividade física.
6. Atender á súa hixiene persoal logo da clase práctica.

7. Valorar positiva determinados hábitos como usar a indumentaria axeitada, a hixiene persoal...
8. Realizar actividades que lle permitan o mantemento e mellora da condición física.
9. Executar probas para a avaliación das capacidades motoras.
10. Coñecer os aspectos técnicos e tácticos dos deportes seleccionados.
11. Aplicar correctamente a técnica e a táctica para resolver problemas de decisión xurdidos en situacións reais de práctica deportiva.
12. Amosar unha actitude cooperativa dentro dunha labor de equipo.
13. Manter unha actitude de respecto cara os compañeiros, rivais, árbitros...
14. Manter unha actitude de deportiva por riba da busca de resultados.
15. Aceptar as accións propias e as dos compañeiros na práctica deportiva.
16. Aceptar as diferencia de habilidade con respecto ós seus compañeiros.
17. Manter unha actitude de respecto e de non discriminación cara ós seus compañeiros.
18. Coñecer e realizar actividades físicas no medio natural.
19. Amosar sensibilidade na conservación do medio natural.
20. Elaborar composicións corporais colectivas con soporte musical, tendo en conta o ritmo e a expresión.
21. Amosar respecto polos demais e superar o medo ó ridículo e inhibicións.
22. Mostrar unha actitude de esforzo, cooperación, solidariedade e respecto durante a práctica de actividades físicas e deportivas.

Procedementos de avaliación

Os **procedementos de avaliación** fan referencia á técnica empregada, ó método de avaliación respecto de todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe, aínda que será a avaliación dos alumnos a que terá máis relevancia na nosa programación. Teremos en conta dous procedementos de avaliación: a **avaliación obxectiva** que consistirá en aplicar os criterios de avaliación e de cualificación para tódolos alumnos, e a **avaliación subjectiva** que nos levará a considerar nos alumnos as súas capacidades previas e as súas posibilidades motrices.

Realizaremos a avaliación utilizando as dúas técnicas básicas de avaliación: a **observación** que será planificada, sistemática e rexistrada, e que se empregará fundamentalmente para a avaliación dos aprendizaxes procedimentais e actitudinais; e a **avaliación experimental** que utilizaremos para comprobar a adquisición de todo tipo de aprendizaxes, fundamentalmente os relacionados con procedementos e conceptos. Os **instrumentos de avaliación** son un conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre os aprendizaxes dos alumnos. Os instrumentos de avaliación que utilizaremos no desenvolvemento das unidades didácticas serán os seguintes: **para a observación**: listas de control, follas de observación diaria, escalas ordinais ou cualitativas, escalas de observación, etc.;

e como **instrumentos experimentais**: probas de execución de elaboración propia, traballos teórico-prácticos, probas escritas, etc.).

Instrumentos de avaliación

Coa intención de que a avaliación sexa o máis obxectiva posible, con carácter xeral nos criterios de cualificación ponderaremos a adquisición dos aprendizaxes conceptuais, procedimentais e actitudinais.

Os **contidos conceptuais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media entre a libreta o traballos obrigatorios e as probas escritas que se realicen en cada trimestre. Para os traballos escritos proporcionarase un guión que fixará os contidos a desenvolver e a forma de valoralos.

Os **contidos procedimentais** terán unha consideración do 40% na cualificación dos alumnos. A nota será a media de tódalas probas prácticas ou teórico-prácticas que se realicen cada trimestre, e da nota do traballo diario realizado polo alumno.

Os **contidos actitudinais** terán unha consideración do 20% na cualificación dos alumnos. A nota será a media da asistencia, a hixiene persoal e a actitude (o cumprimento das normas, o interese, a participación, o esforzo, a vestimenta axeitada, a cooperación, ...). As faltas de asistencia inxustificadas restarán parte da nota con incidencia neste apartado. Para superar positivamente cada trimestre o alumno terá que obter, ó menos, unha cualificación de “catro” puntos en cada un dos contidos mencionados. Naqueles casos nos que isto non suceda, adoptaranse as medidas correspondentes e realizaranse as probas de recuperación oportunas, asignándose-lles tarefas teórico-prácticas que lles faciliten a recuperación da materia. Cando un alumno teña faltas de asistencia, por causa xustificada, durante ó menos a metade das sesións dunha unidade didáctica, presentará un traballo teórico-práctico a proposta do profesor sobre aspectos tratados no desenvolvemento da mesma. Cando un alumno chegue tarde a clase por un motivo non xustificado, estes retrasos contaránlle negativamente na nota de actitude.

Proba de setembro

Os alumnos avaliados negativamente ao finalizar o proceso de avaliación ordinario, gozarán da convocatoria que lles ofrece a lexislación vixente, por medio da cal poderán superar a materia na proba extraordinaria que se realizará nos primeiros días de setembro. Esta proba constará de unha **parte teórico-práctica**.

A nota de cada avaliación estará dividida en varios apartados xa que o obxectivo principal da materia pretende "DESENVOLVER INTEGRALMENTE O ALUMNO", referíndose ás tres áreas que o compoñen:

1. Desenvolvemento da área motora- aptitude (40%).

PROCEDIMIENTOS: proporcionan unha serie de experiencias referidas a algo tan necesario como é a aprendizaxe polo movemento.

Avaliación: A nota deste área obteráse de probas tipo físico (test) ou teórico-prácticas según os contidos de cada trimestre.

Se por calquera motivo non se realizase unha sesión práctica deberase entregar ao final da mesma unha ficha na que consten os seguintes datos: nome e apelidos, curso e grupo, data, motivo polo cal non se realiza a práctica e por último a descrición de todos os exercicios realizados polos seus compañeiros ao longo da sesión. No caso de non realizar un 20% de prácticas ao longo de cada trimestre, deberase entregar un traballo o tema do cal trate da materia dada nese trimestre en clases e que se deberá entregar o día do exame teórico correspondente a esa avaliación.

2. Desenvolvemento da área cognitiva (40%).

CONCEPTOS: Son todos aqueles que o alumno debe saber para favorecer unha correcta execución, planificación ou coñecemento da actividade física.

Avaliación: A materia que entra en cada exame, corresponde directamente co realizado ao longo de cada trimestre nas clases prácticas, dando soamente clases teóricas para reforzar os conceptos básicos.

Os traballos terán que presentarse para valorar este apartado na avaliación.

Deberase alcanzar un 20% da nota como mínimo para facer media co resto das áreas.

3. Desenvolvemento da área social - actitude (20%).

ACTITUDES: Neste apartado teremos en conta a relación que se establece entre os compoñentes do grupo, o profesor e o ámbito; e se esta relación se pode mellorar fomentando calquera tipo de iniciativa de tipo individual ou colectiva en canto á participación (como organizador ou como participante) nas actividades que se poidan realizar ao longo do curso académico.

Avaliación: Ficha conductual:

- Puntualidade e aseo (tanto a entrada como a saída.)

- Traer o material (roupa axeitada para realizalas praticas máis a libreta e bolígrafo)
- Entregar os traballos nas datas previstas.
- Non interrompir a clase.
- Participar activamente nas clases: realizando as tarefas da sesión, respetando as persoas que participan na actividade, axudar ao compañeiro a realizar as tarefas, axudar á colocación e recollida do material necesario, tratar axeitadamente toda a instalación e o material

Metodoloxía didáctica (incidindo no impulso da autonomía persoal)

Os principios metodolóxicos xerais constitúen a fonte pedagóxica da programación. A idea fundamental que sustenta estes principios é que o alumno é o principal artífice do seu propio aprendizaxe e que o profesor convértese en mediador ou guía neste proceso, permitindo establecer relacións entre os coñecementos e experiencias previas e os novos contidos. Non existe unha metodoloxía única e válida para tódalas situacións, polo tanto, nós utilizaremos aquela que nos axude a alcanzar a progresiva **autonomía** e **educación integral** do alumno como obxectivo de final de etapa. Para isto, nos baseamos nos principios que establece o currículo, destacando que o alumno realice aprendizaxes significativos por si, é dicir, que aprenda a aprender. Como **técnica de ensinanza** empregaremos: a **instrucción directa** naquelas unidades nas que o aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz, e a **técnica mediante a busca** nas unidades didácticas que nos interese que o alumno desenvolva os procesos deductivos e de enriquecemento. En canto ó **estilo de ensinanza** empregaremos aquel máis axeitado a cada situación desde os máis directivos como o **mando directo modificado**, ata os máis productivos e creativos como o **descubrimento guiado**. Como **estratexia na práctica** utilizaremos tarefas **globais** sempre que sexa posible e acudiremos ás **analíticas** cando sexa necesario en función da natureza do traballo a realizar.

Os recursos ocupan un papel importantísimo dado o carácter procedimental da materia, por iso, unha boa selección do **material** favorece notablemente a práctica en Educación Física. Nesta selección do material teremos en conta os seguintes criterios: a súa utilidade, facilidade de acceso para os alumnos, polivalencia, variedade en canto a forma e contido, carácter multifuncional e que non sexan perigosos. En canto os criterios para os **agrupamentos** debemos ter en conta que todo grupo é heteroxéneo por natureza, o que implica a existencia de alumnos avantaxados e desavantaxados con respecto a maioría. Todo isto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno á creación de grupos de traballo: de nivel, cooperativos, homoxéneos, cun colaborador, heteroxéneos, etc.; de maneira que, esta organización debe estar motivada polo coñecemento dos alumnos, polo obxectivos, polas características das actividades, e as veces, aínda que non é desexable pola existencia ou non de material. O aproveitamento, o uso e a organización do **tempo**

e do **espacio** de clase resulta fundamental para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe evitando perdas de tempo nos vestiarios, establecendo rutinas que favorezan o aproveitamento dese tempo (ónde colocarse durante a información inicial, cómo coller e recoller o material, ...), propoñendo actividades significativas para os alumnos, etc. Tamén teremos en conta qué **información** damos ós alumnos e cómo e cándo a comunicamos, reforzando de esta forma o feedback interno do alumno co feedback externo que lle proporcionemos. A elaboración ou deseño de actividades é un elemento fundamental para todo o proceso de ensinanza e aprendizaxe. As **actividades de ensinanza** serán, entre outras: deseño de unidades didácticas, deseño de actividades das unidades didácticas (serán de coñecementos previos, motivación, desenvolvemento de contidos, reforzo, ampliación e avaliación), elaboración e organización dos materiais didácticos do alumno e de apoio, explicación ós alumnos acerca dos contidos e obxectivos da unidade didáctica, dirixir as actividades que o requiran, organizar o aula, avaliar todo o proceso, etc. As **actividades de aprendizaxe** serán, entre outras: participación nas actividades e xogos, fabricación de materiais, propostas de actividades, colaboración cos compañeiros e co profesor, avaliación dos contidos desenvolvidos, etc.

Medidas de atención á diversidade

En canto se detecten dificultades de aprendizaxe, se deberán poñer en funcionamento as medidas de atención á diversidade que se consideren máis convenientes ás características do alumnado e que poderán ser tanto organizativas como curriculares. En Educación Física os grupos son, xeralmente, moi heteroxéneos e nos atopamos con alumnos con grandes diferencias en canto ás súas capacidades físicas, coordinación, axilidade, intereses, estado de saúde, aprendizaxes, biotipo, estilos e ritmos de aprendizaxe, etc. O plantexamento para atender ás grandes diferencias individuais, tradúcese en adaptacións máis ou menos permanentes e máis ou menos significativas. Cando estas adaptacións se levan a cabo nos **elementos de acceso ó currículo** (espacios, materiais, metodoloxía e actividades fundamentalmente), estas carecen de significatividade, e se produce do seguinte modo:

- Con modificacións de espacios, normas, agrupamentos e materiais.
- Con cambios na metodoloxía.
- Con traballo en función do nivel de partida.
- Con adaptación individual da intensidade.
- Coa práctica de situacións reais dependendo do nivel e do grupo.
- Con diversificación das actividades.

Nos exercicios de carreira se permiten e fomentan ritmos individuais, en función do estudio da táboa de pulsacións e intensidades individuais de cada alumno. Nos xogos e nos deportes a intensidade é variable e difícil de controlar, deixándose ó alumno que regule a intensidade en

función de síntomas subxectivos de cansazo físico. Nos exercicios de forza non se asignan un número de repeticións fixas, nin un ritmo de execución dos exercicios obrigatorio, indícase o número orientativo. Foméntase o emprego dun ritmo de traballo propio. Nos exercicios de flexibilidade o límite o marca o propio alumno e cada cal dentro da súa capacidade. Valorarase, ó final das unidades didácticas, a puntuación obtida e a mellora sobre os resultados persoais que obtiveron na avaliación inicial. Nos deportes de equipo e en función dos resultados da avaliación inicial, organízanse diferentes grupos de nivel que traballan nas tarefas adaptadas ás súas capacidades de xogo, facilitando a aprendizaxe e evitando de eta forma, sobre todo, as lesións. Máis adiante, modifícanse os grupos buscando unha maior relación entre os alumnos. Se utilizan xogos adaptados e modificados, cambiando as regras, o terreno de xogo e os materiais, para adaptar as tarefas ás posibilidades de cada grupo. Cando se trate de **alumnos sen discapacidade, pero retrasados por causas diversas**, estes seguirán o ritmo normal da programación de aula, participando segundo seu nivel de aptitude. Procederase con adaptacións nalgúns elementos de acceso ó currículo (organización de espazos e tempos, metodoloxía, actividades e materiais), e ademais, deberán realizar actividades de reforzo e ampliación, algunhas das cales poden levarse a cabo en horario extraescolar e referidas, fundamentalmente, á mellora e desenvolvemento das diferentes capacidades físicas e coordinativas, así como a mellora de diferentes habilidades e destrezas deportivas.

Cando se trate de **alumnos con necesidades educativas especiais** o profesor determinará as adaptacións oportunas á vista dos certificados médicos, así coma do resultado da avaliación e o dictame emitido polo departamento de orientación. Estas adaptacións quedarán reflectidas na programación de aula e, con frecuencia, farán referencias ós **elementos básicos o currículo** (obxectivos, contidos e criterios de avaliación). En Educación Física e dentro deste grupo de alumnos con necesidades educativas especiais, podemos contemplar os seguintes casos:

- **Alumnos exentos totais da práctica:** aqueles que, con previa prescrición médica, deban quedar exentos totais da práctica, procederase coa adaptación curricular pertinente que se levará a cabo na programación de aula e que se realizará sobre os obxectivos, contidos, criterios e actividades relacionados coa práctica; compensando estes coa realización de traballos teóricos escritos. Estes traballos conlevarán investigación e estarán relacionados cos contidos de cada avaliación. O alumno deberá realizar unha proba teórica sobre o traballo realizado que demostre a adquisición dos coñecementos expresados nos traballos. Estes alumnos deberán asistir a clase con normalidade e nelas realizar as tarefas de apoio ó profesor (arbitrar, ordenar, controlar o material, etc.) e seguimento do aprendizaxe dos seus compañeiros (observación, seguimento por escrito da clase, etc.).
- **Alumnos exentos parcialmente da práctica:** aqueles que, tendo en conta a prescrición médica e en colaboración co departamento de orientación, procederase coa adaptación

curricular pertinente que se levará a cabo na programación de aula e que se realizará sobre os materiais, actividades, metodoloxía e instrumentos de avaliación en relación cos contidos prácticos a desenvolver en cada avaliación. Inclúranse neste apartado os casos de asma, diabete, desviacións da columna, lesións crónicas, etc. Cando estes alumnos non poidan realizar algunha actividade, practicarán aquelas outras alternativas propostas polo profesor e que sexan compatibles coa prescrición médica.

- **Alumnos exentos temporalmente da práctica:** aqueles que, por lesións temporais ou por problemas de enfermidade transitoria, non poidan realizar a práctica durante un período de tempo determinado. Si durante este período o alumno queda **exento total**, deberá compensar a práctica con traballos teóricos que versarán sobre os contidos tratados durante dito período cos mesmos criterios establecidos no apartado de alumnos exentos totais. No caso de **exención parcial**, procederase igual que no apartado de alumnos exentos parciais.
- **Alumnos con discapacidade psíquica:** aqueles nos que non se detectan problemas físicos, pero si carencias a nivel intelectual. A estes alumnos se lles practicará adaptacións do currículo nos elementos de acceso ó mesmo, sempre en relación cos contidos de tipo conceptual. Se a deficiencia psíquica vai acompañada de deficiencia física ou motora, procederase, ademais, do mesmo modo que para os alumnos exentos parciais da práctica. Se o alumno presenta unha deficiencia psíquica e psicomotriz profunda procederase cunha adaptación curricular individual e significativa a tódolos niveis.
- **Alumnos con altas capacidades:** estes alumnos seguirán o ritmo da programación de aula, participando e traballando en ocasións coma conductores ou capitáns dos seus compañeiros. Respecto ó nivel de condición física, se lles esixirá unha mellora respecto á avaliación inicial e respecto ó nivel de coordinación e habilidade técnica, se lles plantexarán actividades compostas de tarefas con maior complexidade respecto ó nivel de execución e de decisión no momento da avaliación.

Programación da educación en valores

Potenciar a educación en valores democráticos, canalizada a través de diversos ámbitos de actuación como son : a educación para a igualdade de homes e mulleres; a convivencia, cidadanía e cultura de paz; a interculturalidade; o medio ambiente e desenvolvemento sostible; a educación viaria; o consumo responsable; o lecer; a saúde e o medio mariño.

TÉCNICAS DE EDUCACIÓN EN VALORES

Os obxectivos das técnicas de educación en valores baséanse no suposto de que os valores apréndense ao longo do desenvolvemento da vida das persoas, e polo tanto poden ser ensinados

e transmitidos dende as actividades realizadas na aula, así como dende a propia relación que se establece entre os membros da comunidade educativa, ou sexa dende os profesores, os pais e os alumnos.

Dende a perspectiva de educación en valores traballamos fundamentalmente estratexias centradas na formación da competencia social e persoal, orientadas á adquisición de valores e desenvolvemento da autonomía, a través do emprego de técnicas de clarificación e análise de valores.

Entendemos que a formación de valores pode ser un medio eficaz para previr os comportamentos de risco e, á súa vez, contribuír a que os alumnos valoren a saúde como un ben que hai que conservar e promover.

Para iso, teremos que coñecer os valores sostidos polos alumnos e deseñar un programa educativo de formación, sobre a base da teoría de Rokeach.

Dende ela, destacamos tres aspectos esenciais:

1. Os valores apréndense, polo que poden ser ensinados.
2. O procedemento máis axeitado consiste en crear conflitos. Este suposto ha de estar na base de calquera técnica que empreguemos para o seu ensino.
3. Os valores como preferencias persoais non se impoñen: o individuo sostenos ou non os sostén.

A práctica deportiva tamén constitúe unha canle adecuada para a difusión de actitudes favorables, lograr que nenos e nenas practiquen os valores en distintas actividades escolares, propiciar unha reflexión do alumnado sobre a importancia dos valores no deporte e na vida diaria e potenciar o papel do deporte como vía educativa e formativa de valores sociais a nivel grupal e individual.

Materiais e recursos didácticos, incluíndo os libros de texto

O departamento de Educación Física determinou que durante o curso os alumnos non empregarán libro de texto; o profesor lles proporcionará o material necesario en fotocopias, apuntes elaborados en soporte papel e informático, sobre a materia impartida.

1. Impresos:

Carpeta do profesor: co seguimento diario dos alumnos.

Caderno diario do alumno: onde recollerá a memoria das sesións, fotocopias, apuntes, fichas de traballo en clase, etc.

Libros do departamento de Educación Física, como apoio á elaboración da programación, sesións e materiais didácticos.

Libros da biblioteca para ampliación de contidos e realización de traballos.

2. Audiovisuais:

Pizarra

Vídeos didácticos
 DVDs didácticos
 Reproductor de música
 CDs y cassettes de músicas varias

Actividades complementarias e extraescolares

ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Liga interna nos recreos de Fútbol-sala	Primeiro trimestre
Liga interna nos recreos de Baloncesto	Segundo trimestre
Liga interna nos recreos de Voleibol	Terceiro trimestre
Semana Branca en Andorra ou Pirineos	Segundo trimestre
Práctica de sendeirismo nas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de orientación polas inmediacións do centro	Segundo/Terceiro trimestre
Práctica de descenso do río Miño	Terceiro trimestre
Práctica de actividades náuticas de vela	Terceiro trimestre
Participación nos programas da Xunta	A decidir pola Xunta