

**IES DE AMES**  
**PROGRAMACIÓN DO CURSO 2021/22**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

## ÍNDICE

<b>1) Introducción e contextualización.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Previsión do desenvolvemento da programación nos escenarios de actividade lectiva presencial, semipresencial e/ou non presencial. ....</b>	<b>5</b>
<b>3) Contribucion ao desenvolvemento das competencias clave. Concrecion que recolla a relacion dos estándares de aprendizaxe avaliáveis da materia que forman parte dos perfís competenciais. ....</b>	<b>6</b>
<b>4) Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliável de obxectivos e contidos, temporalización, grao mínimo para superar a materia e procedementos e instrumentos de avaliación.....</b>	<b>25</b>
<b>5) Concrecións metodolóxicas que require a materia. ....</b>	<b>76</b>
<b>6) Materiais e recursos didácticos que se vaian utilizar. ....</b>	<b>78</b>
<b>7) Criterios de cualificación e a promoción do alumnado.....</b>	<b>82</b>
<b>8) Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes. ....</b>	<b>83</b>
<b>9) Organización dos procedementos que permitan ao alumnado acreditar os coñecementos necesarios en determinadas materias, no caso do bacharelato. ....</b>	<b>83</b>
<b>10) Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente.....</b>	<b>84</b>
<b>11) Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados. ....</b>	<b>84</b>
<b>12) Medidas de atención a diversidade. ....</b>	<b>88</b>
<b>13) Concreción dos elementos transversais que se traballarán.....</b>	<b>90</b>
<b>14) Actividades complementarias e extraescolares programadas. ....</b>	<b>93</b>
<b>15) Mecanismos de revisión, de avaliación e de modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora. ....</b>	<b>94</b>



## 1) Introducción e contextualización.

O departamento de EF está formado por un total de catro profesores/-as:

- Monserrat Bouzas Lamas, que imparte EF e Promoción de Estilos de Vida Saudable en 1º ESO.
- Pilar Veiga Barbazán, que imparte clase en 4º e catro grupos de 3º ESO.
- Simón Fustes Piñeiro, que imparte EF en dous grupos de 3º ESO, 1º de Bacharelato, así como Actividade Física Saudable en 1º de Bach e Introducción ás Ciencias da Actividade Física e o Deporte en 2º de Bacharelato.
- Diego Rojo Garrido, que imparte EF en 2º ESO, dous cursos de 3º ESO, e exerce as funcións de xefe de departamento.

A intervención educativa do Departamento de EF irá encamiñada á consecución por parte do alumnado de:

- Unha formación integral, non sesgada nin mutilada polo tratamento unidireccional dos contidos da E.F.
- Unha aceptación e coñecemento do propio corpo e das súas posibilidades motrices.
- Unha optimización destas posibilidades que permitan o disfrute da actividade física, e colabore á mellora da calidade de vida.
- Unha experiencia práctica en diversas actividades físico-deportivas, así como a reflexión sobre as mesmas.
- Unha vivencia de relacións interpersonais no marco da actividade física.
- O coñecemento do fenómeno deportivo na nosa sociedade.
- O respecto e interese polo medio ambiente e pola tradición deportiva-cultural, participando en actividades de disfrute e coidado do primeiro, e de recordo e recuperación da segunda.

Co fin de que estas intencións se fagan realidade no campo educativo será necesaria a utilización de medios e instrumentos que o possibiliten.

Optaremos por aquelas metodoloxías que busquen a participación consciente e reflexiva do alumno/a. Ademais, teremos en conta as características individuais e grupais que a observación e recollida de datos nos aporten, co fin de adaptala no posible as mesmas.

Con respecto a avaliación, estará en consonancia cos obxectivos xerais de nivel que establezamos. Non será unha avaliación cuantitativa centrada na obtención dun resultado final. Optamos por unha avaliación procesual e continua, baseada na observación e recollida de datos actuais polo docente e o alumno/a. O día a día convértese no principal avaliador.

### **Características do centro.**

O IES de Ames é un centro no que se imparten ensinanzas correspondentes a: ESO, Bacharelato e FP básica que está próximo a diferentes instalacións deportivas e de lecer do concello de Ames.

### **Instalacións propias:**

- Ximnasio de 25 x 15 m e 4,5 – 6,0 m de altura e pavimento de madeira
- Vestiarios masculinos e femininos, almacén e departamento para os docentes.
- Unha pista polideportiva exterior de 40 x 20 con porterías e canastas.
- 6 mesas de tenis de mesa, nun patio cuberto no centro do IES.
- Sala de usos múltiples, de teito baixo, con chan de tarima.
- Todo o entorno dentro do recinto: terra, herba. . .

### **Instalacións anexas ao centro, de titularidade municipal:**

- Campo de fútbol de herba artificial.
- Pavillón polideportivo equipado con:
  - 2 porterías de balonmán e /ou fútbol sala
  - 2 canastras de baloncesto móbiles e 4 fixas.
  - Paus e redes de voleibol
  - Os vestiarios foron anulados por mor da Pandemia.

Tamén se poderá facer uso nas sesións de Educación Física de:

- Estradas secundarias e pistas próximas ó centro, fora do recinto escolar.

- Monte con vexetación tipicamente galega próximo ao centro (do cal temos mapa de orientación)
- Parque “Pazo da Peregrina” (do cal temos mapa orientación)
- Outros parques urbanos.
- Instalacións deportivas municipais “A telleira”.

## 2. Previsión do desenvolvemento da programación nos escenarios de actividade lectiva presencial, semipresencial e/ou non presencial.

### **Metodoloxía de traballo:**

Actividade lectiva presencial: actividade normal, dentro das restricións materiais e de currículum especificadas nos apartados correspondentes, con apoio de actividades teórico prácticas na aula virtual.

Actividade lectiva semipresencial: tanto no caso de que parte do alumnado non poda vir a clase, como que todo o alumnado veña en días alternos, reduciranse as actividades presenciais ás indispensables para cumprir, dentro da medida do posible, coa consecución dos estándares de aprendizaxe. Colgaranse actividades teórico prácticas para realizar en casa e entregar a través de correo electrónico, ou para elaborar en casa e levar a cabo nas clases presenciais.

Actividade lectiva non presencial: comunicación co alumnado a través da aula virtual e correo electrónico. Adaptación da programación para a consecución dos estándares e competencias imprescindibles, do mesmo xeito que tivo lugar durante o confinamento de marzo a xuño de 2020.

**Modo de proveer o dereito á educación ao alumnado que non poida seguir a ensinanza telemática e mecanismos que o profesorado adoptará para asegurar o seguimento continuo do curso polo alumnado.**

As únicas ferramentas das que o profesorado dispón para garantir o dereito á educación do seu alumnado son o cumprimento estricto da súa labor docente, e a adaptación dela ás condicións do alumnado e do entorno. A este respecto:

- Intentarase detectar e informar dos casos en que a desconexión se produza por cuestións materiais ou de precariedade económica, para que o centro, co apoio da consellería competente en materia educativa, leve a cabo as medidas que estime oportunas.
- Estarase en contacto estreito coas titorías correspondentes para que se lle faga chegar polos medios oportunos, as tarefas imprescindibles para a consecución do establecido para a actividade lectiva non presencial.
- Levarase a cabo un rexistro do alumnado que non segue habitualmente as tarefas propostas a través da rede, e comunicarse ás titorías para que faga chegar aos pais/nais a información, en caso de alumnado que se desconecte das clases.
- Unha vez atendidos todos os apartados anteriores, e en caso de abandono de materia, poñerase en coñecemento das titorías e da xefatura de estudos para que tomen as medidas oportunas.

### 3) Contribucion ao desenvolvemento das competencias clave. Concrecion que recolla a relacion dos estandares de aprendizaxe avaliáveis da materia que forman parte dos perfís competenciais.

A materia de educación física ten como finalidade primordial o logro da **competencia motriz** do alumnado, entendida esta como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións da materia como na súa vida cotiá; pero tamén contribúe de xeito directo e claro á consecución de catro competencias clave:

- competencia social e cívica (CSC)
- conciencia e expresións culturais(CCEC)
- sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE)
- aprender a aprender (CAA)

De forma xenérica, contribúe ás demáis:

- competencia dixital (CD)
- competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)
- comunicación lingüística (CCL)

<b>1º ESO</b>	
Estándares de Aprendizaxe	Competencias
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.2. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<p><b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>

<b>2º ESO</b>	
Estándares de Aprendizaxe	Competencias
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>

<b>3º ESO</b>	
Estándares de Aprendizaxe	Competencias
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> <li>•</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> <li>•</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<p><b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>

<b>4º ESO</b>	
<b>Estándares de Aprendizaxe</b>	<b>Competencias</b>
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CMCCT</li> </ul>

<b>1º BACHARELATO</b>	
Estándares de Aprendizaxe	Competencias
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>



<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> </ul>

4) Concreción para cada estándar de aprendizaxe avaliable de obxectivos e contidos, temporalización, grao mínimo para superar a materia e procedementos e instrumentos de avaliación.

### **Obxectivos da ESO.**

Os obxectivos sobre os que se traballará serán os xerais de etapa:

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.

- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

Analizando dun xeito breve a relación destes obxectivos con esta programación debemos destacar a **relación explícita coa materia de educación física do OXE m)**.

O resto de OXE poden **exemplificarse con relacións dentro desta programación como:**

- O **OXE I)** que fai referencia á apreciación da creación artística e a utilización de diversos medios de expresión e representación, relacionase directamente coas unidades do bloque de contidos de Actividades físicas artístico-expresivas.

- O **OXE g)** está relacionado coa adquisición de responsabilidades e autonomía e coa competencia clave de “aprender a aprender”, ao que se contribuirá coa metodoloxía de resolución de problemas que será utilizada nalgúns UD deste curso.

- Os **OXEs a, c d)** referidos á tolerancia e pluralidade, á loita contra a discriminación por razón de sexo e á eliminación da violencia (en resumo, á competencia clave de competencias sociais e cívicas: CCEC); son **fundamentais nesta programación, xa que a educación en valores será un dos criterios para a selección de contidos**. Por exemplo, traballaránse danzas de diferentes países abordando a multiculturalidade, algo moi importante na sociedade actual.
- O **OXE e)** fai referencia ás **tecnoloxías da información e a comunicación (TICs)**, utilizarase internet para seleccionar información relacionada coa materia e a saúde, analízala e expoñer o resultado nunha presentación.
- As normas de funcionamento das clases de E.F., seguindo criterios dunha **sociedade democrática**, realizarase ao longo do curso e contribuirá a que os alumnos/as acaden o **obxectivo b)**, relacionado cos hábitos de disciplina e traballo aos que debe contribuir significativamente a educación física.
- Os obxectivos **l) e ñ)** relacionanse co patrimonio cultural de Galicia, as danzas tradicionais galegas.

### **Obxectivos do bacharelato.**

O bacharelato contribuirá a desenvolver no alumnado as capacidades que lle permitan:

- a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomenta a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.

- b) Consolidar unha madureza persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.
- c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.
- d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.
- f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras. g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación.
- h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.
- i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.

l) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.

m) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.

n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.

ñ) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.

o) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.

p) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

A CONTINUACIÓN, pasamos a describir e relacionar todo o relativo aos estándares, obxectivos, contidos e unidades didácticas, temporalización e avaliación, mediante cadros para cada curso.

## 1º ESO

UNIDADE DIDÁCTICA	ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	TEMPORALIZACIÓN	PROCEDEMENTO AVALIACIÓN	PONDERACIÓN TRIMESTRE	
A clase de EF: aprendemos a xentar e a ter hábitos saudables: • Kickball • Cordas	EFB1.1.1-EFB1.1.2 EFB1.1.3	<b>1T</b>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PP/PT: proxecto de elaboración dixital autónoma de quecemento xeral e rutina de cordas</li> <li>• OD: respecta as normas da clase e aquelas outras que a profesora introduza para favorecer o xogo.</li> <li>• AC: salvar de xeito creativo as situacións, retos e desafíos cooperativos creados no Kickball</li> </ul>	30%
Xogamos e adestramos para mellorar a nosa saúde	EFB3.1.1-EFB3.1.2 EFB3.1.3-EFB3.2.1 EFB3.2.2-EFB3.2.3		8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PP: creación e realización de circuitos de exercicios de xeito autónomo</li> <li>• PF: compilación dixital de repertorio de exercicios para cada unha das CFB traballadas na aula</li> <li>• PP: probas de CF</li> </ul>	20%
Orientámonos no instituto	EFB1.3.1-EFB4.1.4 EFB1.3.2-EFB1.3.3 EFB4.3.2-EFB4.3.3		2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PF: percorrido guiado pola contorna do centro identificando as lendas máis importantes do mapa</li> <li>• AC</li> </ul>	20%
As miñas primeiras habilidades na ximnasia e no Parkour	EFB4.1.1-EFB4.1.2 EFB4.1.3-EFB1.4.1 EFB1.4.2		8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PP/PT: deseño e creación dun vídeo-percorrido incluíndo elementos de diferente nivel de dificultade e describindo os movementos técnicos executados</li> <li>• OD: respecto das normas de seguridade e hixiene</li> </ul>	30%
Xogamos ao bádminton	EFB4.1.1-EFB4.1.3 EFB1.4.1-EFB1.4.2	<b>2T</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PP: realización de xogo 1x1 seguindo os aspectos técnicos aprendidos e agrupamento por nivel de execución</li> <li>• PT: proba teórica sobre aspectos técnico e de regulamento</li> <li>• OD: respecta as normas de seguridade, hixiene e coidado do material</li> </ul>	40%
Montamos un circo: malabarismos	EFB1.5.1-EFB1.5.2 EFB1.6.1-EFB1.6.2 EFB1.6.3-EFB4.3.1		8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PP/PT: montaxe, gravación e edición de proxecto malabarismos</li> <li>• AC: creación e presentación de situacións, retos e desafíos cooperativos</li> <li>• OD: creación de materiais, seguridade e hixiene</li> </ul>	30%
Facemos baile tradicional e internacional	EFB2.1.1-EFB2.1.2 EFB2.1.3		8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PP/PT: realiza todos os bailes practicados na clase e fai novas achegas (instrumentación, novos puntos).</li> <li>• AC: é quen de realizar a combinación de pasos correspondentes ao baile, coordinado cos compañeiros/as, no ritmo e durante toda a peza.</li> <li>• OD: respecta as normas de seguridade, hixiene e coidado do material</li> </ul>	30%



Improvisamos con obxectos	EFB2.1.1-EFB2.1.2 EFB2.1.3-EFB2.1.4	<b>3T</b>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PP/PT: proxecto de selección, creación e edición dixital de improvisación con obxectos de uso cotiá</li> </ul>	20%
Aprendemos balonmán	EFB4.2.1-EFB4.2.2 EFB4.2.3		10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PT: regulamento básico do balonmán: terreo de xogo, equipo, duración, regras básicas, sancións.</li> <li>• PP: realiza circuito de fundamentos técnicos do balonmán: bote, pase, lanzamento (estático/suspensión), finta polo lado forte, porteiro,...</li> <li>• OD/AC: respecta as regras do balonmán e normas que a profesora introduza para favorecer o xogo.</li> </ul>	40%
Xogos e deportes tradicionais de Galiza	EFB1.2.1-EFB1.2.2 EFB1.2.3-EFB1.5.1 EFB1.5.2		8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PF: portafolios dixital editado que inclúa o repertorio de xogos desenvolvidos na aula. Audio con recitados para botar a sortes.</li> <li>• PT: exposición oral do traballo de investigación realizado sobre algún xogo da bisbarra, explicando o material, normas, etc e levándoo logo á práctica no centro.</li> </ul>	40%

**INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN:**

- ✓ Proba Práctica con rúbricas de avaliación: producións motrices individuais/grupais (PP)
- ✓ Proba Teórica: proxectos documentais dixitais, exposicións, exames... (PT)
- ✓ Portafolios ou carpeta de aprendizaxe con selección de traballos, organizada polo alumnado co obxectivo de documentar de maneira reflexiva o seu proceso e logros de aprendizaxe (PF)
- ✓ Aprendizaxe Cooperativa: profesorado, coavaliación e autoavaliación (AC)
- ✓ Observación no diario de clase (OD)

UD	Obx.	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD1: a clase de EF, aprendemos a manter e a ter hábitos saudables	bm g	<p>B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</p> <p>B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</p> <p>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</p>	<p>B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.</p>	<p>EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</p> <p>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</p>	<p>Identifica as fases dunha sesión: información, quecemento, parte principal, volta á calma e aseo.</p> <p>Executa correctamente ao menos 4 exercicios diferentes para cada unha das partes do quecemento: posta en acción, mobilidade articular, estreitamentos.</p> <p>Executa ao menos 3 exercicios diferentes para a volta á calma.</p> <p>Domina habilidades básicas: saltos, xiros e equilíbrios.</p> <p>Coñece os segmentos corporais, grupos musculares e articulacións do corpo.</p> <p>Trae todos os días o material necesario para as clases e o aseo despois de rematar a sesión de EF: portafolios, muda e hidratación.</p>	<p>PP</p> <p>PT</p> <p>OD</p>	1T

UD	Obj.	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD2: xogamos e ades tramos para mellorar a nosa saúde	m f b g	<p>B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</p> <p>B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</p> <p>B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.</p> <p>B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.</p> <p>B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..</p>	<p>B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>	<p>EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</p> <p>EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</p> <p>EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</p> <p>EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	<p>Coñece o concepto de condición física, os factores que inciden nela e as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>Valora os beneficios que aporta a actividade física e os problemas derivados do sedentarismo.</p> <p>Toma correctamente a frecuencia cardíaca para o control da intensidade do esforzo, no pescozo pulso ou corazón.</p> <p>Identifica as capacidades físicas relacionadas coa saúde e coñece as súas características: a forza, resistencia e flexibilidade.</p> <p>Mellora a súa forza, resistencia e flexibilidade a través de actividades e circuitos.</p> <p>Supera os test de condición física realizados na clase.</p> <p>Coñece e emprega a técnica correcta dos diferentes exercicios (carreiras, saltos, empuxes, traccións,...) para evitar lesións.</p>	PP PF	1T

UD	Obx.	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD3: orientámonos no instituto	m a c d g l ñ	<p>B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.</p>	B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	<p>EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</p> <p>EFB1.3.2. Respecta a súa contorna e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p>	<p>Identifica e clasifica as actividades no medio natural (terra, mar e aire). Identifica o equipamento axeitado para realizar actividades no medio natural e normas xerais de seguridade.</p> <p>Realiza pequenos percorridos de orientación con plano na entorna do centro no tempo asignado.</p> <p>Practica de forma activa e responsable as actividades deportivas no medio natural.</p> <p>Valora de forma positiva a práctica de deporte ao aire libre como forma saudable de ocupar o tempo de lecer.</p>	PF AC	1T

UD	Obj.	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD4: as miñas primeiras habilidades na ximnasia e no Parkour	m n g	<p>B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</p> <p>B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</p> <p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados en modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</p> <p>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á idade.</p> <p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p>	<p>Executa correctamente ao menos 2 xiros, 4 saltos/pases de obstáculo, 2 enlaces e 2 equilibrios dos realizados na clase.</p> <p>Cofece a nomenclatura específica e describe os movementos técnicos executados.</p> <p>Iniciase na utilización do minitramp para executar saltos de maior dificultade.</p> <p>Respecta as normas de seguridade e execución explicadas na clase para evitar lesións.</p> <p>Dá a alerta en caso de lesión e segue as pautas básicas de actuación.</p>	<p>PP</p> <p>PT</p> <p>PF</p> <p>OD</p>	1T

UD	Obx.	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD5: xogamos ao bádminton	m n g	<p>B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</p> <p>EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</p> <p>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á idade.</p> <p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p>	<p>Realiza correctamente as seguintes habilidades: control do volante, servizo, golpes de fondo de pista, golpes próximos á rede e xogo de individuais.</p> <p>Cofece e aplica o sistema de puntuación, saque e as modalidades de xogo.</p> <p>Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe nunha situación de xogo real.</p> <p>Realiza un quecemento específico de bádminton, prestando especial atención aos ombreiros, cóbado, pulso e aos xemellos, sóleos, adutores.</p> <p>Dá a alerta en caso de lesión e sigue as pautas básicas de actuación.</p> <p>Trae o material didáctico a clase para poder participar con normalidade na sesión.</p>	<p>PP PT PF AC OD</p>	2T
		<p>B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</p> <p>B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>				



UD	Obx.	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD7: facemos baile tradicional e internacional	n m b g l d ñ	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	Executa correctamente e ao ritmo da música os pasos básicos das danzas realizadas na clase: piruxalda, line dancing, Kolo de Srem, Esku Dantza, muiñeira e samoth...	PT AC PP PF OD	2T
		B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	Describe e diferencia as características distintivas de cada unha das danzas. Identifica a música, compás e o ritmo de cada unha das danzas.		
				EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	É capaz de realizar a combinación de pasos correspondentes á danza, coordinado cos compañeiros/as, no ritmo e durante toda a canción.		
					Realiza todos os bailes practicados na clase e faiachegas (instrumentación, novos puntos) ou a través de buscas documentais.		



UD	Obx.	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD8: Improvisamos con obxectos	n	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.	B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	É quen de crear, gravar e editar unha secuencia dramática, improvisando con 4 obxectos diferentes, e creando situacións de grande impacto visual.	PP PF OD	3T
	m	B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.			
	b						
	g	B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	Presenta o resultado do proxecto en formato dixital.		
	i						
	d						
	ñ						

UD	Obx.	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD 9: aprendemos balonmán	a b d g m	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración e oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.</p> <p>EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p>	<p>Coñece o regulamento básico do balonmán: terreo de xogo, equipo, duración, regras básicas, sancións. Coñece a posición e nomenclatura dos xogadores no campo e as súas características distintivas.</p> <p>Realiza correctamente un circuito de fundamentos técnicos do balonmán: bote, pases, lanzamentos (estático/suspensión), finta polo lado forte, porteiro,...</p> <p>Ten en conta aspectos básicos de táctica individual de ataque e de defensa no xogo.</p> <p>Realiza o pase no momento axeitado ao compañeiro desmarcado nas accións xogadas.</p>	<p>PT AC PP PF OD</p>	3T
		<p>B1.4. Respeito e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</p>	<p>Respeita as regras do balonmán e normas que a profesora introduza para favorecer o xogo.</p> <p>Coopera e acepta a súa función dentro do equipo, cambiando o rol cando sexa necesario.</p> <p>É capaz de asumir con respecto e tolerancia o rol de árbitro, tendo que ser respectado polos demais e asumindo as críticas con deportividade.</p>		

UD	Obx.	Contidos	Crterios de avaliación	Estndares de aprendizaxe	Grao mnimo de consecución	Instrum. avaliación	Temp. (trimestre)
UD10: xogos e deportes tradicionais de Galiza	m n a b c d l g	<p>B1.4. Respeito e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.2.1. Amonsa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</p>	<p>Participa en distintos xogos respectando as súas regra, os compañeiros/as e utilizando correctamente o material.</p> <p>Colabora e participa nos xogos de brincar, con boliñas ou bólas, de carreiras, con corda, de ollos tapados, con pelotas, con pedras, chapas e chuca, xogos de loita, de roda, xogos de mariola, de truco, con peóns, a estomela ou billarda, a chave, o carro, cancións e rimas para sortear,...</p>	<p>PP PT AC PF OD</p>	<p>3T</p>
		<p>B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</p>	<p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p>	<p>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</p> <p>EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>Realiza buscas documentadas na internet sobre xogos populares ou tradicionais da zona, elaborando unha presentación en formato de diapositivas ou un vídeo e almacenándoas no portafolios.</p> <p>Expón o traballo realizado sobre algún xogo da zona, explicando o material, as normas, etc ao resto de compañeiros e levándoo logo á práctica no centro.</p> <p>Participa activamente nas exhibicións sobre xogo tradicional que se organizan no tempo de lecer (recreo)</p>		

**2º ESO**

UNIDADE DIDÁCTICA	ESTÁNDARES	TEMPORALIZACIÓN		PROCEDIMIENTOS AVALIACIÓN	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE
		TRIMESTRE	Nº SESIÓN		
Tenis de mesa	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4	1º	8	Lista de control e/ou rúbrica	20%
				Probas prácticas	20%
Palas e Bádminton	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4	1º	12	Lista de control e/ou rúbrica	30%
				Probas prácticas	30%
Deportes colectivos Baloncesto e floorball	1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4	2º	16	Lista de control e/ou rúbrica	40%
				Probas prácticas	40%
Condición física Atletismo e orientacion	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.1.6, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4	2º	4	Lista de control e/ou rúbrica	10%
				Probas prácticas	10%
Deportes colectivos Voleibol	1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.5.1, 1.5.2, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4	3º	10	Lista de control e/ou rúbrica	25%
				Probas prácticas	25%
Música e movemento loga e TaiChi	2.1.1, 2.1.2, 2.1.3 3.2.1, 3.2.3, 3.2.3, 3.2.4	3º	4	Lista de control e/ou rúbrica	10%
				Proba práctica	10%
loga e TaiChi	3.2.1, 3.2.3, 3.2.3, 3.2.4	3º	6	Lista de control e/ou rúbrica	15%
				Probas prácticas	15%

## 2º ESO

Estándar de aprendizaxe	Obxectivos	Contidos	UD	Temporalización (trimestre)	Grao mínimo de consecución	Procedementos e instrumentos de avaliación
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b</li> <li>m</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</li> <li>B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</li> </ul>	CONDICIÓN FÍSICA	TODO O CURSO	Recoñecer o quecemento nas sesións de actividade física.	Lista de control ou rúbrica  Exame práctico  Traballo práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</li> </ul>					Recoñecer exercicios para as distintas partes da clase e é quen de levalos a cabo.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.</li> </ul>					Recompilar actividades para mellorar a forza e a flexibilidade e as pon en práctica.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>n</li> <li>a</li> <li>b</li> <li>c</li> <li>d</li> <li>l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e</li> </ul>	TENIS DE MESA	PRIMEIRO	Amosar tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas</li> </ul>				SEGUNDO	Participar en actividades grupais, escoitar, dialogar e	

establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>g</li> </ul>	<p>artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	DXTS COLECTIVOS		traballar cos compañeiros/as.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>				TERCEIRO	Respectar a todos os compañeiros/as sen discriminar por razón de sexo e de destreza.	<p>Lista de control ou rúbrica</p> <p>Probas prácticas</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>a</li> <li>c</li> <li>d</li> <li>g</li> <li>l</li> <li>ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> </ul>			Coñecer as oportunidades do contorno próximo.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> </ul>			Coñecer as oportunidades do contorno próximo.	<p>Lista de control ou rúbrica</p> <p>Traballo teórico-práctico</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	CONDICIÓN FÍSICA: Atl e Orientación	SEGUNDO E TERCEIRO	Recoñecer actitudes positivas na práctica deportiva relacionadas con estilos de vida saudables.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>n</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-</li> </ul>			Identificar os elementos de risco que supón	

<p>artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• g</li> </ul>	<p>deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p>			<p>o incumprimento das normas ( material, calzado, axudas...) e cumprir na práctica para evitalos.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> </ul>	<p>TODAS</p>	<p>TODOS</p>	<p>Coñecer os protocolos para activar os servizos de emerxencia.</p>	<p>Lista de control ou rúbrica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>			<p>Aplicar medidas de seguridade nas actividades.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• h</li> <li>• i</li> <li>• g</li> <li>• e</li> <li>• b</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> </ul>	<p>XOGOS</p>	<p>TERCEIRO</p>	<p>Elaborar en formato dixital traballos sobre os temas solicitados.</p>	<p>Traballo teórico-práctico</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ñ</li> <li>• o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>			<p>Expoñer ou elaborar un traballo sobre</p>	

corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.					temática deportivo-social.	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• n</li> <li>• m</li> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• d</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>• B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</li> <li>• B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	MÚSICA E MOVEMENTO	TERCEIRO	Realizar unha secuencia libre de movementos seguindo un ritmo.	Lista de control ou rúbrica
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> </ul>					Realizar unha secuencia libre de movementos seguindo un ritmo.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</li> </ul>					Realizar coreografías de baixa dificultade de forma individual ou colectiva	Traballo práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>					Realizar coreografías de baixa dificultade de forma individual.	
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> </ul>				Recoñecer a relación entre as	



capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• f</li> <li>• b</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>• B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>• B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>• B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li> <li>• B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>• B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</li> </ul>	CONDICIÓN FÍSICA	SEGUNDO E TERCEIRO	capacidades físicas e as actividades deportivas	Lista de control ou rúbrica  Traballo práctico  Exame Práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</li> </ul>					Relacionar actividade física, saúde, alimentación	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>					Recoñecer adaptacións da actividade física sistemática, riscos e contraindicacións da práctica deportiva	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</li> </ul>					Controlar a intensidade do esforzo coa frecuencia cardíaca	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>					Participar e coñecer como mellorar o seu nivel inicial de condición física de forma saudable .	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>					Recoñecer características positivas da actividade física así como as negativas da inactividade.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• g</li> <li>• f</li> <li>• b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>• B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>• B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>• B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>	CONDICIÓN FÍSICA	SEGUNDO	Participar e coñecer como mellorar o seu nivel inicial de condición física de forma saudable .	Lista de control ou rúbrica
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>					Participar e coñecer como mellorar o seu nivel inicial de condición física de forma saudable .	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>			IOGA E TAICHI		Realizar actividade física cunha boa actitude corporal, e ser capaz de anallazala ou correxila no compañeiro/-a.	Exame práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia</li> </ul>					Relaciona a practica habitual de actividade física coa	

condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.					mellora da calidade de vida.	
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> </ul>	TENIS DE MESA	PRIMEIRO	Amosar dominio básico das habilidades traballadas en clase.	Lista de control ou rúbrica
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>			PALAS E BÁDMINTON	PRIMEIRO	Autoevaluar a execución propia.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</li> </ul>			DXTS COLECTIVOS	SEGUNDO E TERCEIRO	Coñecer as técnicas básicas.	Exame práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</li> </ul>			Autoevaluar a execución propia e amosar dominio básico das habilidades traballadas en clase.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos</li> </ul>			Aplicar os fundamentos técnicos para	

<p>ou de colaboración-oposición facilitadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<p>deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p>			<p>conseguir vantaxe no xogo.</p>	<p>Lista de control ou rúbrica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<p>DXTS COLECTIVOS</p>	<p>SEGUNDO E TERCEIRO</p>	<p>Xogar en ataque e defensa de forma organizada.</p>	<p>Exame práctico</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>					<p>Decidir de forma axeitada nas situacións de xogo que se lle presentan.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>					<p>Aplicar situacións de xogo coñecidas a outras situacións similares.</p>	

## 3º ESO

UNIDADE DIDÁCTICA	ESTÁNDARES	TEMPORALIZACIÓN		PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE
		TRIMESTRE	Nº SESIÓN		
CF / CF con soporte musical	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.5.1, 2.1.1, 2.1.2, 3.1.1., 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.1.5, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 4.1.2, 1.2.3, 1.3.3, 1.5.2, 3.1.6, 3.2.4	TODOS 1º	14/16	Realización de secuencias que integren habilidad Realización de valoración persoal sobre traballo realizado polas diferentes persoas do grupo.  Creación de tarefas para a millora dos contidos técnicos e tácticos traballados.es traballadas na clase.	70%
Balonmán	1.2.1, 3.1.1, 4.1.1, 4.1.3, 4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 1.2.3, 1.3.3, 1.5.2, 3.1.6, 3.2.4	PILAR – 3º	PILAR – 8/9	Realización de valoración persoal sobre traballo realizado polas diferentes persoas do grupo.	PILAR – 50%
		SIMÓN – 2º	SIMÓN - 8/9		SIMÓN – 50%
		DIEGO – 1º	DIEGO – 8/9	Creación de tarefas para a millora dos contidos técnicos e tácticos traballados.	DIEGO – 30%
Voleibol	1.2.1, 3.1.1, 4.1.1, 4.1.3, 4.1.4, 4.2.1, 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4, 1.2.3, 1.3.3, 1.5.2, 3.1.6, 3.2.4	PILAR – 1º	PILAR – 8/9	Realización de valoración persoal sobre traballo realizado polas diferentes persoas do grupo.	PILAR – 30%
		SIMÓN – 1º	SIMÓN – 8/9		SIMÓN – 30%
		DIEGO – 2º	DIEGO – 8/9	Creación de tarefas para a millora dos contidos técnicos e tácticos traballados.	DIEGO – 50%
Act. Ximnásticas Acrosport	1.4.1, 3.1.1, 3.1.5, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 4.1.2, 1.2.3, 1.3.3, 1.5.2, 3.1.6, 3.2.4	PILAR – 2º	PILAR – 6/7	Realización de secuencias que integren habilidades traballadas na clase.	PILAR -30%
		SIMÓN – 3º	SIMÓN – 6/7		SIMÓN – 40%
		DIEGO – 2º	DIEGO – 7/8		DIEGO – 50%
Patinaxe en liña	4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4, 1.2.3, 1.3.3, 1.5.2, 3.1.6, 3.2.4	PILAR – 2º	PILAR – 8/9	Fai inventario en grupo, das técnicas aprendidas. Crea unha secuencia personal de habilidades técnicas.. Posibilidade de presentación en video.	PILAR – 50%
		SIMÓN – 2º	SIMÓN – 8/9		SIMÓN – 50%
		DIEGO – 3º	DIEGO – 8/9		DIEGO – 40%
Orientación	1.3.1, 1.3.2, 1.4.2, 1.4.3, 4.1.5, 1.2.3, 1.3.3, 1.5.2, 3.1.6, 3.2.4	PILAR – 2º	PILAR -4/5	Elaboración dun percorrido audiovisual no mapa específico de Orientación de Castriego.	PILAR – 20%
		SIMÓN – 3º	SIMÓN – 4/5		SIMÓN – 20%
		DIEGO – 3º	DIEGO – 4/5		DIEGO – 20%

Bailes de salón	1.2.2, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4	PILAR – 3º	PILAR – 8/9	Realización de proceso de coavaliación do traballo realizado polo resto do grupo Realización dunha proposta creativa para a realización ou grabación dun exercicio coreográfico	PILAR – 50%
		SIMÓN – 3º	SIMÓN – 8/9		SIMÓN -40%
		DIEGO – 3º	DIEGO – 7/8		DIEGO – 40%

Estándar de aprendizaxe	Obxectivos	Contidos	UD	Temporalización (trimestre)	Grao mínimo de consecución	Procedementos e instrumentos de avaliación
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>b</li> <li>m</li> <li>g</li> </ul>	B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.  B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.	Condición física	Ver cadro inicial	Coñece a intensidade dos esforzos a realizar en cada parte da sesión de actividade física.	Traballo práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</li> </ul>			Condición física	Ver cadro inicial	Prepara e realiza quecementos de forma autónoma.	Traballo Práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en</li> </ul>			Condición física	Ver cadro inicial	Preparar e pon en práctica actividades para a mellora das súas habilidades	Portfolio dixital

función das propias dificultades.					motoras seguindo as pautas do profesor considerando seu nivel de habilidade.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• l</li> <li>• g</li> </ul>	<p>B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p>B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	Deportes colectivos	Ver cadro inicial	Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	Rúbrica coavaliación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos</li> </ul>			Baile	Ver cadro inicial	Participa en actividades grupais, escoita, dialoga e traballa cos compañeiros/as.	Traballo grupo. Rúbrica.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>			Todas	Ver cadro inicial	Respecta a todos os compañeiros/as sen discriminar por razón de sexo e de destreza.	Rúbrica coavaliación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• a</li> <li>• c</li> </ul>	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p>B1.7. Aceptación e respecto das</p>	Orientación	Ver cadro inicial	Coñece, analiza e practica actividades do seu contorno próximo urbán ou natural.	Traballo práctico.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.2. Respeita o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• ñ</li> </ul>	<p>normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	Orientación	Ver cadro inicial	Realiza actividades no medio natural sen xerar impacto medioambiental.	Rúbrica avaliación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>			Todas	Ver cadro inicial	Recoñece actitudes positivas e negativas relacionadas cos estilos de vida e propón cambios para combatelas.	Portfolio dixital
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	m n g	<p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. Act</p>	Act Xim/ Acrosport	Ver cadro inicial	Identifica os elementos de risco que supón o incumprimento das normas ( material, calzado, axudas...) e cumpre na práctica para evitalos.	Portfolio dixital
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>			Orientación	Ver cadro inicial	Describe e leva a cabo protocolos básicos de emerxencias.	Traballo práctico  Portfolio dixital



<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>			Orientación	Ver cadro inicial	Aplica as medidas fundamentais de seguridade nas actividades deportivas coñecendo aquelas que poden ser dun maior risco.	Rúbrica actitudinal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• h</li> <li>• i</li> <li>• g</li> <li>• e</li> <li>• b</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• o</li> </ul>	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	<p>Condición física</p> <p>Bailes Salón</p>	Ver cadro inicial	Elabora en formato dixital e presenta traballos seguido pautas marcadas polo profesor.	Portfolio
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>			Todas	Ver cadro inicial	Expón o traballo solicitado	Traballo práctico
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<p>n</p> <p>m</p> <p>b</p> <p>g</p>	B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e	Condición Física con soporte musical	Ver cadro inicial	Realiza unha secuencia libre de movementos(v olteos, saltos, bailes...)seguido un ritmo,	Traballo práctico

EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	l d ñ	intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.	Bailes salón Condición Física con soporte musical	Ver cadro inicial	Realiza unha secuencia libre de movementos ) axustados a un ritmo prefixado.	Traballo práctico
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.		B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.	Bailes salón	Ver cadro inicial	Realiza coreografías de baixa dificultade de forma individual ou colectiva	Traballo práctico
EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.				Bailes salón	Ver cadro inicial	Realiza breves improvisacións partindo de elementos básicos estudados previamente.
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	CF / Act Ximn / Dxts	Ver cadro inicial	Recoñece as capacidades físicas vinculadas ás actividades.	Traballo práctico. Rúbrica avaliación
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</li> </ul>		B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física	CF	Ver cadro inicial	Coñece os xeitos de obtención de enerxías e a súa vinculación coas diferentes capacidades físicas.	Traballo práctico

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>		<p>e a práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p>	Condición física	Ver cadro inicial	Coñece adaptacións así como riscos a evitar producidos pola práctica sistemática de actividades física.	Traballo práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</li> </ul>		<p>B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</p> <p>B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p>	Condición Física	Ver cadro inicial	Controla a intensidade do esforzo coa frecuencia cardíaca.	Traballo práctico Rúbrica avaliación
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>		<p>B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</p>	Condición física Act Ximn	Ver cadro inicial	Autoavalía a súa condición física	Traballo práctico Portfolio dixital Rúbrica de avaliación.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>			Todas	Ver cadro inicial	Recoñece características positivas da actividade física as como as negativas da inactividade.	Traballo práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	m g f b	<p>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p>	Condición física Act Ximn	Ver cadro inicial	Participa e mellora o seu nivel inicial de condición física saudable.	Traballo práctico Rúbrica avaliación

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>		<p>B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p>B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p>B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</p> <p>B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>Condición física</p> <p>Act Ximn</p>	<p>Ver cadro inicial</p>	<p>Alcanza niveis de condición física saudables acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p>	<p>Rúbrica de avaliación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>			<p>Condición física</p> <p>Act Ximn</p>	<p>Ver cadro inicial</p>	<p>Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p>	<p>Traballo práctico</p> <p>Portfoio dixital</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>			<p>Todas</p>	<p>Ver cadro inicial</p>	<p>Relaciona a práctica habitual de actividade física coa mellora da calidade de vida.</p>	<p>Rúbrica avaliación</p>
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	<p>a</p> <p>b</p> <p>g</p> <p>m</p>	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos</p>	<p>Deportes</p> <p>Patins</p>	<p>Ver cadro inicial</p>	<p>Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</p>	<p>Traballo práctico</p> <p>Rúbrica avaliación</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>		para a aprendizaxe dos deportes individuais.  B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.	Condición física Act Ximn	Ver cadro inicial	Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	Rúbrica de autoavaliación. Avaliación entre iguais.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>			Deportes Patins	Ver cadro inicial	Coñece as técnicas básicas.	Traballo práctico
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</li> </ul>			Deportes Patins	Ver cadro inicial	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto a o seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	Rúbrica de avaliación,
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</li> </ul>			Orientación	Ver cadro inicial	Pon en práctica técnicas explicadas en actividades levadas a cabo no medio natural.	Traballo práctico Rúbrica de avaliación Portfolio dixital
<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de</li> </ul>	a b d	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións,	Deportes	Ver cadro inicial	Aplica os fundamentos técnicos para conseguir ventaxa no xogo.	Traballo práctico Rúbrica de avaliación Portfolio dixital

colaboración-oposición propostas.	g	respectando os regulamentos específicos.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</li> </ul>	m	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	Deportes colectivos	Ver cadro inicial	Xoga en ataque e defensa de forma organizada.	Traballo práctico Rúbrica de avaliación Portfolio dixital
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>			Deportes colectivos	Ver cadro inicial	Decide de forma axeitada nas situacións de xogo que se lle presentan.	Traballo práctico Rúbrica de avaliación Portfolio dixital
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>			Deportes colectivos	Ver cadro inicial	Aplica situacións de xogo coñecidas a outras situacións similares.	Traballo práctico Rúbrica de avaliación Portfolio dixital

**4º ESO**

(Nivel impartido por tres profesores diferentes, polo que se poderá alternar a impartición das diferentes UD's en función da distribución material)

UNIDADE DIDÁCTICA	ESTÁNDARES	TEMPORALIZACIÓN		PROCEDEMENTOS	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE
		TRIMESTRE	Nº SESIÓNS		
Condición física	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.5.1, 1.5.2, 1.6.1, 1.6.2, 1.6.3, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4, 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4	1º	14-15	Lista de control ou rúbrica Proba práctica Deseño de sesión de condición física e execucion da mesma seguindo os aspectos técnicos e posturais estudados	70%
Tenis de mesa	1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.6.1, 1.6.2, 1.6.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3	1º/2º	5-8	Lista de control ou rúbrica Realización de retos grupais cooperativos  Realización de xogo real de aplicando os fundamentos estudados	30%
loga e TaiChi	1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.6.1, 1.6.2, 1.6.3, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 3.1.4,	2º/3º	7-9	Lista de control ou rúbrica Imitación de posturas estudadas Creación e realización de secuencias que integren as posturas estudadas previamente	50%
Deportes colectivos	1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.6.1, 1.6.2, 1.6.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3,	2º/3º	9-11	Lista de control ou rúbrica Resolución de situación de xogo empregando os fundamentos técnico-tácticos estudados	50%
Deportes populares e alternativos	1.3.1, 1.3.2, 1.3.3, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.6.1, 1.6.2, 1.6.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3,	2º/3º	6-8	Lista de control ou rúbrica Proba práctica Realización de xogo real de	40%

				acordo cos fundamentos estudados	
Actividades con soporte musical	1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.6.1, 1.6.2, 1.6.3, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3,	2º/3º	5-7	Lista de control ou rúbrica Construción de coreografía grupal seguindo a estrutura e os pasos estudados previamente	40%
Actividades no medio natural		2º/3º	3-5	Lista de control ou rúbrica Traballo práctico Procura de puntos de control en percorridos de orientación polo medio natural	20%

### 4º ESO

Estándar de aprendizaxe	Obxectivos	Contidos	UD	Temporalización (trimestre)	Grao mínimo de consecución	Procedementos e instrumentos de avaliación
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>						
EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</li> <li>• B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	CONDICIÓN FÍSICA	PRIMEIRO	Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	
EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.					Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	



EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.					Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	Lista de control ou rúbrica
EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</li> </ul>	CONDICIÓN		Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	
EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.			FÍSICA	PRIMEIRO	Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	Proba práctica
EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.					Colabora na construción creativa de exercicios grupais relacionados cos elementos técnicos estudados.	
EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• e</li> <li>• g</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	DEPORTES CON IMPLEMENTOS		Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	
EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.			DEPORTES COLECTIVOS	SEGUNDO	Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	Traballo teórico práctico
EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.			XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS	E TERCEIRO	Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	

EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	•	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</li> <li>• B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</li> <li>• B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>• B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	TODOS	TODOS	Coñece e respecta as indicacións de uso de materiais e espazos.
EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.					Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.					Comprende e leva a cabo aspectos básicos do protocolo de seguridade.
EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• m</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li> <li>• B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li> <li>• B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</li> <li>• B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</li> </ul>	CONDICIÓN FÍSICA	PRIMEIRO	Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.
EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.					Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.
EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• e</li> <li>• g</li> <li>• h</li> <li>• i</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.</li> </ul>	TODOS	TODOS	Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.					Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.

EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos deportes e nos contornos apropiados.					Comunica e comparte información e ideas nos deportes e nos contornos apropiados.	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• ñ</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</li> <li>•</li> </ul>	ACTIVIDADES CON SOPORTE MUSICAL	TERCEIRO	Colabora na creación dunha montaxe, introducindo pasos estudados previamente.	Lista de control ou rúbrica  Proba práctica  Traballo teórico práctico
EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.					Executa movementos de baile de acordo co planificado en canto a tempo, ritmo e execución do movemento.	
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas					Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• f</li> <li>• g</li> <li>• h</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li> <li>• B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>• B3.3. Realización de exercicios para a</li> </ul>	CONDICIÓN FÍSICA	PRIMEIRO	Segue premisas de execución de exercicios e comprende adaptacións xeradas polos diferentes tipos de adestramento.	
EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes				SEGUNDO	Entende a relación entre realización de exercicios de Ioga e efectos positivos producidos.	

posturais inadecuadas máis frecuentes.		consecución dunha óptima hixiene postural.	IOGA E TAICHI				
EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.		<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</li> </ul>				Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	Lista de control ou rúbrica
EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física						Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física	
EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>b</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.</li> </ul>	CONDICIÓN FÍSICA	PRIMEIRO		Identifica exercicios das diferentes capacidades físicas.	Proba práctica
EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.		<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> </ul>				Amosa autonomía na preparación/explicación de posición de Ioga.	
EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.		<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>				Segue pautas saudables na realización do seu adestramento.	
EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.		<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</li> </ul>				Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>							
EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e	<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo</li> </ul>				Amosar dominio básico das habilidades traballadas en clase.	

tendo en conta as súas propias características.	<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> </ul>	en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	DEPORTES CON IMPLEMENTOS	PRIMEIRO / SEGUNDO	Autoevaluar a execución propia.		
EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.			DEPORTES COLECTIVOS	SEGUNDO			Coñecer as técnicas básicas.
EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.			XOGOS E DEPORTES COLECTIVOS	TERCEIRO			
EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>b</li> <li>c</li> <li>d</li> <li>g</li> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</li> <li>B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</li> </ul>	DEPORTES CON IMPLEMENTOS	PRIMEIRO / SEGUNDO	Analiza o xogo do rival e identifica puntos débiles	Lista de control ou rúbrica	
EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.			DEPORTES COLECTIVOS	SEGUNDO	Condiciona a súa acción de acordo coa acción de xogo/acción do equipo contrario		Proba práctica
EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.			XOGOS E DEPORTES COLECTIVOS	TERCEIRO	Comprende os principios do xogo en cada fase (ataque/defensa) e colabora na consecución dos mesmos	Traballo teórico práctico	
EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.			Entende a variedade de accións a realizar para resolver un problema técnico/táctico				

EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.					Reflexiona sobre o seu xogo e as decisións tomadas	
EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.					Amosa adaptación no seu comportamento táctico en función da acción dos rivais	
EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• f</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</li> <li>• B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</li> <li>• B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</li> </ul>	ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL	TERCEIRO	Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	
EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.					Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	
EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.					Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	

**1º BACHARELATO**

UNIDADE DIDÁCTICA	ESTÁNDARES	TEMPORALIZACIÓN		PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	PONDERACIÓN NO TRIMESTRE
		TRIMESTRE	Nº SESIÓN		
BALONCESTO. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E XOGO COLECTIVO	EFB4.2.3. EFB4.2.5.	1º SET- OUT	8	Xogo sen oposición amosando fundamentos técnicos e regulamentarios	15%
				Xogo 3x3, 4x4 aplicando os fundamentos tácticos do xogo	15%
CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	EFB1.1.2. EFB1.2.3. EFB1.4.1. EFB 3.1.1 EFB 3.1.3 EFB 3.1.4 EFB 3.2.3 EFB 3.2.4 EFB 3.2.5	1º OUT – NOV	7-8	Proposta de programa para prevención/recuperación de enfermidade ou lesión previamente seleccionada	40%
BODY COMBAT E FITNESS CON BASE MUSICAL	EFB 3.1.2. EFB 3.2.1 EFB2.1.3.	1º NOV - DEC	6-7	Creación de rutinas coreográficas grupais que integren exercicios e técnicas estudadas	30%
VOLEIBOL. PERFECCIONAMENTO DO XOGO	EFB1.4.2. EFB3.2.2. EFB4.1.2.	2º XAN – FEBR	8	Creación de exercicio por parellas/pequenos grupos onde se integren golpes estudados	25%
				Realización de xogo real en situacións reducidas 2x2/3x3/4x4	25%
COMPOSICIÓNS COREOGRÁFICAS (Bailes/combas/acrosport)	EFB2.1.1. EFB2.1.2.	2º FEBRE - MARZ	8	Construción de coreografía grupal integrando os contidos estudados	25%
				Gravación de acordo cos parámetros de execución	25%
HABILIDADES AVANZADAS DE PATÍNS E INTRODUCION AO HOCKEI PATÍNS	EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB4.1.1. EFB4.2.4.	3º MARZ – ABR	8	Deseño de circuíto de traballo (patíns/stick/bola) axeitados a cada nivel e demostración de técnicas aprendidas	30%
BÁDMINTON. PERFECCIONAMENTO E SITUACIONES DE XOGO	EFB4.2.1. EFB4.1.3.	3º ABRI- MAI	6	Realización de xogo real cumprindo os fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios estudados	25%
SOFTBALL. FUNDAMENTOS E XOGO REAL	EFB1.3.2 EFB4.2.2.	3º MAI – XUÑO	4	Participación en actividades de aprendizaxe e implicación na unidade	15%
TREKKING, BTT E DESEÑO DE ITINERARIOS POLO CONTORNO	EFB1.1.1. EFB1.3.1. EFB3.2.6. EFB4.1.4.	TODOS TRIMESTRE	FORA DO HORARIO	Deseño, realización e documentación de itinerario polo medio natural	30%

ESTÁNDARES	OBXECTIVOS	CONTIDOS	UD	TEMPORALIZACIÓN	GRAO MÍNIMO CONSECUCCIÓN	PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<b>Bloque 1. Contidos común en educación física</b>						
EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios.	b c i m ñ p	B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. B1.2. Saídas profesionais	TREKKING, BTT E DESEÑO DE ITINERARIOS POLO CONTORNO	3º	Deseña e leva a cabo rutas polo contorno próximo	Traballo. Deseño e realización de rutas polo contorno
EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.			CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	1º OUT - NOV	Coñece e sabe levar a cabo exercicios e programas para a recuperación de lesions ou prevención de enfermidades	Traballo. Creación de plan de adestramento para prevención de enfermidades e/ou recuperación de lesions
EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	a b c h m	B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.	HABILIDADES AVANZADAS DE PATÍNS E INTRODUCCIÓN AO HOCKEI PATÍNS	3º MARZ- ABR	Identifica os riscos asociados as actividades con patíns e actúa de acordó con elas.	Traballo. Deseño de circuito de habilidades con patíns.
EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.	n ñ o		HABILIDADES AVANZADAS DE PATÍNS E INTRODUCCIÓN AO HOCKEI PATÍNS	3º MARZ- ABR	Usa os patíns atendendo ás súas especificacións técnicas.	Traballo. Deseño de circuito de habilidades con patíns.
EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como			CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E	1º OUT - NOV	Regula o seu nivel de traballo en función de	Observación. Lista de control.



un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.			PREVENCIÓN DE LESIÓNS		cansazo, considerando este como elemento de risco.	
EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.	a b c h m ñ o	B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.	TREKKING, BTT E DESEÑO DE ITINERARIOS POLO CONTORNO	3º	Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.	Traballo. Deseño e realización de rutas polo contorno.
EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.			SOFTBALL. FUNDAMENTOS E XOGO REAL	3º MAI - XUÑ	Facilita de xeito pasivo a integración doutras persoas do grupo aínda que non o faga activamente.	Lista de control.
EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	b d e f g l	B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.	CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	1º OUT - NOV	Analiza e documenta as fontes de información empregadas na procura de información.	Creación de bibliografía.
EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.	m ñ		VOLEIBOL. PERFECCIONAMENTO DO XOGO	2º XAN - FEB	Realiza presentación de vídeo amosando habilidades de voleibol aprendidas.	Traballo. Creación de vídeo onde se integren habilidades técnicas aprendidas.
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.	b d m n ñ p	B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	COMPOSICIÓNS COREOGRÁFICAS (Bailes/combas/acrosport)	2º FEB - MAR	Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.	Rúbrica do proceso.
EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a			COMPOSICIÓNS COREOGRÁFICAS (Bailes/combas/acrosport)	2º FEBR-MARZO	Realiza composicións coreográficas dotándoas dunha mensaxe.	Creación coreográfica.

unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.						
EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.			BODY COMBAT E FITNESS CON BASE MUSICAL	1º NOV - DEC	Considera a súa actuación individual en relación ao obxectivo do grupo en actuación expresivas.	Creación coreográfica.
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.	b d l m ñ	B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.	CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	1º OUT -NOV	Considera a dieta como elemento vencellada ao concepto de condición física.	Traballo.
EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.		B3.3. Alimentación e actividade física. B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.	BODY COMBAT E FITNESS CON BASE MUSICAL	1º NOV - DEC	Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais nos exercicios estudados.	Creación de coreografía observando execucións.
EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.			CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	1º OUT -NOV	Emprega rutinas xerais de activación e recuperación na realización de calquera actividade física.	Observación. Lista de control.
EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.			CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	1º OUT -NOV	Realiza de xeito autónomo, con maior ou menor éxito, un plan de traballo para a mellora da condición física a partires de un obxectivo saudable.	Traballo. Creación de plan de traballo para prevención e/ou recuperación de enfermidades e lesións.
EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as	b d i l	B3.5. Aceptación da responsabilidade	BODY COMBAT E FITNESS CON BASE MUSICAL	1º NOV - DEC	Deseña rutinas de traballo que integren traballo de condición física e ritmo	Creación e execución de coreografía.

actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.	m ñ	no mantemento e na mellora da condición física. B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde. B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.				
EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.			VOLEIBOL. PERFECCIONAMENTO DO XOGO	2º XAN-FEBR	Avalía as súas capacidades coordinativas e realiza un exercicio de voleibol que integre os fundamentos técnicos de acordo coas súas capacidades.	Creación de exercicio de voleibol executando fundamentos axeitados ao nivel.
EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.			CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	1º OUT - NOV	Propón obxectivos de prevención/recuperación de lesións e crea un programa de actividade.	Creación de plan de traballo para recuperación de lesións.
EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade			CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	1º OUT - NOV	Crea un programa de actividade física e lévao a cabo.	Creación de plan de traballo para recuperación de lesións.
EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.			CONDICIÓN FÍSICA, MEDIO DE SAÚDE E PREVENCIÓN DE LESIÓNS	1º OUT - NOV	Coñece e leva a cabo teste para comprobar o nivel alcanzado co programa de traballo.	Creación de plan de traballo para recuperación de lesións.
EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e			TREKKING, BTT E DESEÑO DE ITINERARIOS POLO CONTORNO	3º	Propón e realiza rutas polo contorno como medio para un estilo de vida activo.	Deseño e execución de itinerarios polo medio natural.

para cubrir as súas expectativas.						
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>						
EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.	b d m ñ p	B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural. B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores. B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.	HABILIDADES AVANZADAS DE PATÍNS E INTRODUCCIÓN AO HOCKEY PATÍNS	3º MAR - ABR	Identifica elementos a mellorar nas habilidades con patíns e practica para conseguir a mellora.	Creación de circuito de habilidades de patíns.
EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.			VOLEIBOL. PERFECCIONAMENTO DO XOGO	2º XAN-FEBR	Actúa en función compañeiros, rivais e móbil con independencia do éxito alcanzado.	Realización de xogo de acordo cos parámetros estudados.
EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.			BÁDMINTON. PERFECCIONAMENTO E SITUACIONES DE XOGO	3º ABR- MAI	Reflexiona sobre a resolución de problemas motores en situacións de competicións.	Realización de xogo competitivo. Rúbrica de valoración.
EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.			TREKKING, BTT E DESEÑO DE ITINERARIOS POLO CONTORNO	3º	Analiza e pon en práctica os medios necesarios para levar a cabo itinerarios polo contorno.	Creación e realización de rutas polo medio natural. Traballo.
EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.	a b c m p	B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.	BÁDMINTON. PERFECCIONAMENTO E SITUACIONES DE XOGO	3º ABR - MAI	Coñece como obter vantaxe en situacións de colaboración/oposición, levándoo a cabo con maior ou menor éxito.	Realización de xogo competitivo. Rúbrica de valoración.
EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-			SOFTBALL. FUNDAMENTOS E XOGO REAL	3º MAI - XUÑ	Colabora con compañeiros e adversarios en xogos de colaboración-oposición.	Lista de control. Observación.

oposición, e explica a achega de cadaquén.						
EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.			BALONCESTO. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E XOGO COLECTIVO	1º SET - OUT	Asume unha función dentro do grupo mediante o debate e reflexión grupal previa.	Realización de xogo real. Creación de mapa conceptual.
EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.			HABILIDADES AVANZADAS DE PATÍNS E INTRODUCCIÓN AO HOCKEI PATÍNS	3º MAR - ABR	Analiza o risco nas habilidades con patíns.	Observación.
EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.			BALONCESTO. FUNDAMENTOS TÉCNICOS E XOGO COLECTIVO	1º SET - OUT	Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas as características das persoas participantes.	Realización de xogo real. Rúbrica de valoración.

### 5) Concrecións metodolóxicas que require a materia.

Os estilos de ensino variarán en función das unidades didácticas e do curso no que se desenvolva. Nembargantes, nunha mesma unidade didáctica poderemos poñer en práctica os diferentes métodos de ensinanza en función das actividades e dos obxectivos buscados.

Dentro do espectro dos diferentes estilos, aqueles mais directivos como é o “mando directo” utilizaranse con aquelas actividades dirixidas a aprendizaxes moi concretas, que necesitan un maior control por parte do docente. Por outra banda o método de “asignación de tarefas” será moi utilizado xa que permite adaptarse a heteroxeneidade da clase, e ter a tódolos alumno/as traballando sincronicamente.

Por outra parte os estilos menos directivos como poden ser o “descubrimento guiado” ou a “resolución de problemas” utilizaranse en moitas actividades nas que os propios alumnos/as son capaces de construír os seus aprendizaxes, a partires da presentación por parte do docente dun obxectivo ou dun material, como no caso de actividades de expresión e comunicación, ou en certos xogos.

O emprego de tarefas definidas, semidefinidas e non definidas, en función dos estándares das sesións e das características do alumnado e os contidos, implicará a variabilidade nos estilos de ensinanza.

Entre os métodos de práctica, optamos por prioriza-la practica global con ou sen polarización da atención, se ben en certos casos tamén recurriremos ós métodos analíticos.

Con respecto aos contidos conceptuais, nalgúns casos aportaráse información o alumnado. Este material utilizarase como apoio na aula, para facilitar o seguimento dos contidos por parte do alumno. Os contidos recollidos serán explicados polo docente no comezo, durante e ó final de cada sesión práctica. Outras veces será o alumnado o que teña que recabar información e aportala ou presentala ao grupo. Puntualmente, realizarase algunha sesión na aula co fin de aclarar determinados conceptos ou realizar algún traballo nela.

A maiores das medidas ordinarias de seguridade, que se teñen en conta seleccionando os contidos, a metodoloxía, e a organización axeitados, queremos facer referencia a necesidade de utilizar calzado adecuado nas clases de educación física e retirar todo tipo de aneis, pendentes, etc. Que poidan supoñer risco de lesión para o propio alumnado e para os compañeiros.

Recordaremos que poderáselle pedir que cubran ao inicio do curso unha ficha inicial, asinada polo pai, nai ou titor, para que coñezamos o profesorado as posibles doenzas que poidan padecer. Nalgúns casos será preciso que entreguen un certificado dun médico especialista, no que se especifique a doenza concreta, e se fora preciso os exercicios que non poden realizar.

## 6) Materiais e recursos didacticos que se vaian utilizar.

Propoñémonos curso a curso aumentar a dotación de recursos materiais a través de:

- Reposición de material gastado ou extraviado.
- Aumento de fondos bibliográficos.
- Compra de material novo.

Os medios materiais dispoñibles son os seguintes:

<b>INVENTARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>					
<b><u>TIPO</u></b>	<b><u>Nº</u></b>	<b><u>TIPO</u></b>	<b><u>Nº</u></b>	<b><u>TIPO</u></b>	<b><u>Nº</u></b>
<b><u>MOBILIARIO</u></b>					
Mesas profesor	<b>2</b>	Armarios	<b>1</b>	Compresor de aire	<b>1</b>
Cadeiras	<b>3</b>	Estantería	<b>3</b>	Caixón de reixa metálica para balóns.	<b>3</b>
Taboleiros	<b>2</b>	Botiquín	<b>2</b>	Mesas pupitre	<b>2</b>
Encerado	<b>1</b>				
<b><u>BALÓNS</u></b>					

Balóns de baloncesto	18+5	Balóns fútbol	17+3	Balóns de voleibol	15+7
Balóns de balonmán	15+2	Balóns rugby	9+3	Balóns fútbol americano	2
Pelotas ritmica e multiusos	25	Balóns medicinais	9+2	Balóns xigantes	4
<b><u>HOQUEI / PATINAXE</u></b>					
Pelotas de floorball	15	Sticks de floorball medianos	40	Sticks floorball pequenos	12
Sticks patíns liña	24	Patíns en liña (pares)	40	Porterías de Hockey	4
<b><u>DEPORTES DE RAQUETA</u></b>					
Palas de praia	35	Raquetas tenis de mesa	34	Pelotas tenis/palas	Varias
Raquetas Bádminton	35+11	Mesas tenis de mesa	7	Redes Tenis de mesa	9
Palas pádel	15				
<b><u>ORIENTACIÓN</u></b>					
Xogo balizas grandes (telas)	1	Estacas orientación	20	Xogo balizas pequenas (telas)	1
Xogo pinzas orientación	2	Compases orientación	14		
<b><u>XIMNASIA</u></b>					



Potro	2+1	Colchonetas (2x1m.)	<b>32</b>	Plintóns	4
Esterillas	27+10	Quitamedos	5	Bancos suecos	<b>12+1</b>
Minitramp	<b>2</b>	Trampolín (mal estado)	<b>1</b>		
<b><u>ATLETISMO</u></b>					
Tacos Saida	2	Saltómetros	<b>2</b>	Valados	18
Discos atletismo	4	Bolas peso	4		
<b><u>XOGOS E DEPORTES POPULARES E ALTERNATIVOS</u></b>					
Bates sotfball	2	Zancos plástico (pares)	4	Frisbee	16
Guantes softball	4	Ringos goma	4	Aros pequenos (ringos)	28
Pelotas softball	6	Indiakas (mal estado)	Varias	Trompos	30
Diábolos	5	Pon-pons/pelotas malabares-multiuso	Varios	Xogos petanca	4
Xoguetes habilidad manual	Varios	Paracaidas	<b>1</b>	Xogo ra	1
Palos chinos	3	Bolas de rebote	<b>6</b>	Xogos chave	2
Mazas malabares	3				
<b><u>MUSCULACIÓN E FITNESS</u></b>					

Mancuernas fixas 2 kgs	4	Barras mancuernas	2	Discos 2 kgs	5
Mancuernas fixas 3 kgs	2	Barra longa	2	Discos 5 kgs	4
Gomas	Varias	Discos 1 kg	4	Discos 10 kgs	2
Bases abdominais	4	Barra extensible	1	Bosu	1
Asas abdominais	4	Escaleiras adestramento (chan)	2	Base inestable goma	1
<b><u>MATERIAL VARIO</u></b>					
Aros grandes seccion redonda	25	Cintas métricas	6	Picas	40
Aros sección plana	13+35	Cronómetros (mal estado)	10	Cordas largas	Varias
Xogo conos	1	Taboleiros baloncesto	2	Cordas cortas	Varias
Conos Grandes	12	Postes de Voleibol (xogo)	1	Rede de Voleibol	2
Conos chinos	8	Xogo de petos	1	Rede multiusos	1
Xogo conos piramidal + soporte	1	Liñas delimitación para chan	12		
<b><u>ESCALADA</u></b>					
Mochilas	3	Cordas escalada 50m.	3	Oitos	4
Arneses	6	Mosquetóns	5		

<b><i>MATERIAL ELECTRÓNICO</i></b>					
TV	<b>1</b>			Pantalla LG	<b>1</b>
Altosfalante portátil	<b>2</b>	Ordenador portátil	<b>1</b>	Impresora HP Laserjet	<b>1</b>
Cadea musical	<b>1</b>	Proxector de vídeo	<b>1</b>	Micrófono inalámbrico	<b>1</b>

## 7) Criterios de cualificación e a promoción do alumnado.

### **CRITERIOS DE PROMOCIÓN**

Utilizaremos como indicadores para decidir a promoción dos alumnos os seguintes:

- Presentar de maneira aceptable tódolos traballos, encargados ao longo do curso.
- Asistir as clases de Educación Física coa vestimenta e calzado adecuados.
- Participar en tódalas actividades realizadas nas sesións e alcanzar unha progresión individual suficiente.
- Amosar un coñecemento dos conceptos básicos transmitidos ó longo do curso e sinalados nesta programación

O alumnado que non aprobe a materia no mes de xuño, terá que realizar no mes de setembro tódalas probas requiridas para a valoración dos estándares correspondentes ao curso, acadando o grao mínimo establecido nesta programación. Están poderán ser prácticas, teóricas e ou traballos.

## 8) Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes.

O alumnado que non aprobe a materia no mes de xuño, terá que realizar no mes de setembro tódalas probas requiridas para a valoración dos estándares correspondentes ao curso, acadando o grao mínimo establecido nesta programación. Estas poderán ser prácticas, teóricas e ou traballos.

Os alumnos de ESO que non cumpran os criterios de promoción pero pasen ao seguinte nivel por idade ou segunda repetición, deberán realizar actividades de recuperación ao longo do seguinte curso, consistentes en:

- Práctica de actividades realizadas no ano anterior
- Responder a preguntas sobre conceptos vistos no curso anterior
- Realización dos traballos requiridos.

Por considerarse que se trata dunha materia con contidos progresivos, realizarase unha avaliación continua no curso no que está matriculado o alumnado, observando o nivel de desenvolvemento das actividades propostas, a integración no grupo no transcurso das clases e reforzando aquelas actividades nas que tivese mostrado un rendemento inferior no curso anterior.

Así mesmo respectarase o dereito do alumnado a realización de probas finais de avaliación.

## 9) Organización dos procedementos que permitan ao alumnado acreditar os coñecementos necesarios en determinadas materias, no caso do bacharelato.

En relación ás materias optativas do departamento para Bacharelato (Iniciación ás Ciencias da EF e o Deporte para 2º BACh e Actividade Física Saudable para 1º) estes indícanse nas programacións correspondentes.

En relación á propia materia de EF, estarase ao indicado con carácter xeral no apartado anterior, e

## 10) Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a practica docente.

Toda a información obtida neste proceso de avaliación será rexistrada e analizada co fin de emitir xuízos de cara á toma de decisións con respecto a:

- Cualificación final do alumnado.
- Consecución dos obxectivos marcados.
- Modificación de aspectos do proceso de ensinanza/aprendizaxe: contidos, metodoloxía, medios materiais...
- Modificación na intervención do profesor: comportamentos, renovación de coñecementos, utilización de estratexias de ensinanza/aprendizaxe...

Recolleranse ditas reflexións na Memoria Final realizada no mes de xuño.

Asimesmo, e co fin de non repetir datos, usaranse os mecanismos e os indicadores descritos mais adiante no apartado 18.

## 11) Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar como consecuencia dos seus resultados.

A avaliación inicial ou diagnóstica permite adecuar a aprendizaxe as posibilidades do alumnado, mediante a observación e interpretación de coñecementos, actitudes e capacidades. Ten o seu momento idóneo ao comezo dunha unidade didáctica, dun período educativo ou dun proceso formativo. O referente da avaliación tratará de ser criterial (respecto ao nivel de habilidade do alumnado) ou normativo, tendo en conta a media do grupo.

Esta avaliación realizarase a través da observación directa, do coñecemento do pasado académico e as súas experiencias na actividade física. Confeccionarase unha ficha inicial do alumnado na que se tomarán datos antropométricos, condicionais e aqueles referentes a posibles enfermidades, patoloxías, discapacidades ou problemas para a práctica da Educación Física.

No apartado de metodoloxía indicamos métodos, técnicas... a empregar en función das características do alumnado.

Acompañamos a continuación un cuestionario para o alumnado de inicio de curso e un unha ficha de rexistro e aspectos motrices, cognitivos e actitudinais.

### CUESTIONARIO DE INICIO DE CURSO.

Nome: \_\_\_\_\_ Edade \_\_\_\_ Data nacto: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

1.- ¿Realizas algunha actividade física ou deportiva ademais da clase de EF?	◆ Non ◆ Sí
En caso afirmativo, ¿qué actividad/es ou deporte/s?	
¿Onde?	
¿Cantas horas á semana?	
¿Canto esforzo fas normalmente durante o exercicio? ◆ Moito ◆ Moderado ◆ Pouco	
2.- ¿Cales son as actividades físicas ou deportivas que mais che gustan?	
3.- A materia de EF gústache: ◆ Moito ◆ Bastante ◆ Normal ◆ Pouco ◆ Nada	

4.- ¿Cantas horas pasas ao día vendo televisión, usando o ordenador ou móbil para lecer?	
5.- ¿Cómo ves ao instituto? ♦ Andando ♦ Transporte escolar ♦ Bicicleta ♦ Coche ♦ Outros _____	
6.- ¿A canta distancia está a túa casa do instituto?	
7.- ¿Tes algún problema de saúde ou enfermidade?	♦ Non ♦ Sí
En caso afirmativo, ¿cal?	
8.- ¿Tomas algunha medicación?	♦ Non ♦ Sí
En caso afirmativo, ¿cal? ¿qué dose?	
9.- ¿Tes internete na casa?	♦ Non ♦ Sí
10.- ¿Tes correo electrónico?	♦ Non ♦ Sí
En caso afirmativo, ¿cal é o teu enderezo?	

12.- Se queres engadir algo ...

NOME:	ESCALA			
	1	2	3	4
Amosa un nivel de Condición Física acorde ca súa idade				
Amosa unhas Capacidades Condicionais acordes ca súa idade				
Amosa unhas Capacidades Coordinativas acordes ca súa idade				
Amosa interese pola asignatura e vontade pra mellorar				
Manten un nivel de comunicación axeitado co profesor durante as sesións				



O alumno está integrado dentro da aula e realiza actividades grupais con normalidade				
Manten un nivel de comunicación axeitado cos seus compañeiros durante as sesións				
Atende as explicacións e entende os exercicios sen dificultade				
O alumno indicou que mantén un nivel de actividade física axeitado fora do horario escolar				
O alumno indicou que mantén unha dieta axeitada para ter un desenrolo saudable				
O alumno indicou que durme un número de horas axeitado para ter un desenrolo saudable				

## 12) Medidas de atención a diversidade.

O departamento de Educación Física intenta garantir a atención a diversidade a través dun tratamento dos contidos no que se fomenta a valoración individual dos alumnos/as, xa que se lles solicita que cada un traballe sempre en función das súas posibilidades e limitacións. Cando sexa preciso farase unha adaptación das actividades, adaptándonos as capacidades do alumno/a en particular.

Entre os instrumentos que se utilizarán para atender a diversidade dos alumnos están:

- A organización da sesión en grupos de nivel
- O traballo personalizado que deben realizar os alumnos fora do horario escolar
- Actividades de quecemento autoxestionadas polo propio alumnado.
- A participación voluntaria en actividades máis complexas
- O ensino recíproco
- O traballo a partir do nivel inicial en test de condición física
- A ensinanza de exercicios de forma individual para o fortalecemento de determinados segmentos corporais con debilidade ou recuperación de lesións...

Todos aqueles alumnos que puntual ou xeralmente non poidan participar na sesión práctica deberán tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite
- Prestar atención a tódolos contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión.
- Tomar nota do realizado durante a sesión.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente.
- Asistir a sesión de Educación Física co equipamento necesario.
- Participar activamente nas tarefas individuais ou grupais, realizando as funcións asignadas en función das súas limitacións.

Os alumnos que non poidan participar nas sesións prácticas serán avaliados a partires dos traballos persoais que se lles soliciten e/ou do exame teórico.

Existe a posibilidade de que os alumnos que teñan unha prescrición médica de determinados exercicios os poidan realizar nas sesións de Educación Física.

### **Dificultades derivadas da fenda dixital.**

Este particular queda recollido no mencionado no apartado 2, e estarase ao nel disposto.

### 13) Concreción dos elementos transversais que se traballarán.

#### **Aportacións ao Plan Lector.**

Neste proxecto indicamos cales van ser as nosas actuacións para contribuir a comprensión lectora e a expresión oral e escrita que según a LOMCE teñen que traballarse en tódalas materias.

- Dentro da sesión, según o bloque de contidos a desenvolver aportaráselle ó alumnado a información teórica correspondente. Esta poderá ser lida na primeira parte da clase como introdución e fundamentación dos contidos prácticos ou ben na parte de volta a calma para a consolidación dos aprendizaxes.
- Os textos aportados farán referencia aos bloques de contidos:
  - Contidos comúns
  - Actividades físicas artístico-expresivas
  - Actividade física e saúde
  - Os xogos e as actividades deportivas
- Semanalmente poderás plantexar unha cuestión a resolver sobre o contido da sesión, mediante a busca pola súa conta de lecturas relacionadas.
- Revisión dos fondos bibliográficos para a proposta de lecturas, tanto obrigatorias coma optativas.
- Dotación de libros para uso no ximnasio, durante as sesións prácticas, co obxectivo de fomentar a autonomía no aprendizaxe buscando información. ( *“Elabora un plan de adestramento....”*, *“Crea unha composición con figuras de acroximnasia, ..”*
- *“ Expresar co corpo o que entendemos lendo”*.
  - En grupos de traballo han de escoller un libro, elaborar un guión e representalo co movemento do corpo.
  - Mentres alguén do alumnado está lendo un texto os demais terán que ir representando ou expresando o que o texto lles transmite.
- Dentro do bloque de actividades no medio natural:
  - Lectura de mapas topográficos (de diferentes escalas, urbanos, de parques, de bosque,...)
  - Realización de actividades de orientación, nas que haxa que responder a diferentes cuestións que atoparan nos puntos de control do percorrido.
  - Percorridos de orientación, nos que teñan que resolver enigmas.

- Aportaranse artigos de temas de actualidade, relacionados coa actividade física. ( Eventos deportivos, saúde...)
- A temporalización aparece reflexada na distribución de contidos o longo do curso e na secuencialización das unidades didácticas.
- Durante o desenvolvemento de cada unidade didáctica aportarase información de libros, películas, páxinas da internet que complementan a comprensión dos diferentes contidos.

### **Introducción das tecnoloxías da información e da comunicación.**

Dicir que segundo o protocolo COVID este curso todo o alumnado está dado de alta na aula virtual, e se seguirán de perto aqueles casos que teñan problemas de conexión. Esta utilizarase para colgar as actividades teóricas, así como para o seguimento da materia en caso de non asistencia por problemas de saúde, ou no caso dunha posible corentena ou confinamento.

Segundo a LOMCE, as tecnoloxías da información e da comunicación se traballarán en tódalas materias. Indicamos as actuacións que se poderán traballar dende a materia de Educación Física.

- Vídeos dos diferentes bloques de contidos:
  - Como introducción ás unidades didácticas.
  - Como introducción ás sesións
  - Durante as sesións, intercalada coas diferentes tarefas, como reforzo da información.
- Fotos e gravación en vídeo:
  - Ao final da unidade didáctica, para a valoración do resultado.
  - Durante as sesións para aportar información que permita a retroalimentación no alumnado.

Estas gravacións poden ser realizadas polo profesorado ou polo alumnado, para o que se lle permitirá o uso de móbiles ou calquer outro dispositivo. Acadamos con estas actuacións que a imaxe se converta nunha axuda metodolóxica importante nas nosas sesións, pois o feedback establecido acompáñase dunha actividade motriz sen retardo nin influencias.

- Busca de información teórica por parte do alumnado( regulamentos, ...) e a súa exposición empregando as TICS.
- Tratamento dos datos obtidos na clase ( frecuencia cardíaca, resultados de tests,...) realizando cálculos e elaborando gráficos co programa informático axeitado.

### **Aportacións ao desenvolvemento da igualdade.**

Constitúe tamén un contido presente en todo momento nas sesións de educación física, e sobre o cal o docente intentará incidir a través do control daquelas variables que máis inciden na transmisión dun curriculum oculto sexista: comunicación oral, tipo de contidos a traballar, comportamentos valorados, exemplificacións con alumnos/as, demostracións...

Con todo elo intentaremos que os estereotipos sexistas presentes na sociedade e con elo, na educación, non sexan reforzados nesta materia. Para elo, non buscamos unha situación de igualdade de comportamentos entre ambos sexos, senón valorar as características de cadanseu na súa xusta medida. Isto supón un intento de integración dos valores masculinos e femininos, no cal ambos sexos deben compartir as actividades propias de cada un deles, posibilitando así que poidan destacar todos/as.

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

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

- As experiencias previas adoitan ser distintas en alumnos e alumnas, polo que o/a profesor/a se verá obrigado/a a compensar esas desigualdades de principio.
- Nas actividades manipulativas, pola educación sexista inevitable, as alumnas teñen menos experiencia.
- É necesario incentivar ás alumnas para que solucionen os seus propios problemas.
- É preciso eliminar a linguaxe sexista. Así como as ilustracións (nos nosos textos, os debuxos e as fotografías) de manipulación, xogos ou actividades físicas deben facerse, independentemente da súa natureza, por mozos ou mozas indistintamente.
- Hai que eliminar a sensación de competitividade entre os dous sexos.
- É conveniente enfatizar sobre os éxitos e logros deportivos alcanzados por mulleres.
- É importante estimular ás alumnas no manexo de máquinas e ferramentas.

En xeral, realizar todas aquelas prácticas que eliminen a discriminación.

### **Aportacións á educación en valores.**

Un dos contidos actitudinais máis aplicado en todo o desenvolvemento curricular do área de Educación física é o da aceptación e o respecto da propia realidade (corporal y funcional), das diferenzas cos demais (de capacidade, de eficiencia motriz e morfoloxía) e das normas (regras) e resultados (na competición).

Todos estes contidos aparecen no traballo da condición física, nos xogos e deportes (tamén para discapacitados) e na expresión corporal. Entendemos a oposición como unha estratexia e non como unha actitude fronte aos demais. A tolerancia e a deportividade no xogo son actitudes moi favorables para a educación para a paz. Tratarase o eixo da Educación para a paz unido á Educación moral e cívica cando se realizan actividades que levan a:

- Aceptar o nivel de aptitude motriz dos outros.
- Respetar o ritmo de progresión, así como aos logros dos compañeiros por moi insignificantes que poidan parecer.

- Controlar a agresividade en situacións de oposición e loita directa con compañeiros.
- Respetar a normativa e regulamentos dos xogos e deportes.
- Valorar a mellóra persoal e a dos demais por riba do resultado.
- Aceptar a competición cos demais como unha forma lúdica de desenvolver a actividade físico deportiva, aceptando as regras, a cooperación e a rivalidade ben entendida.
- Dispoñerse a aceptar os resultados da confrontación deportiva, sen extrapolar actitudes e condutas negativas.
- Respetar os roles de cada participante nos xogos deportivos, con maior consideración á figura do arbitro, colaborando co seu labor e sen cuestionar as súas decisións.

#### 14) Actividades complementarias e extraescolares programadas.

A actual crise sanitaria limitará enormemente a organización en participación en actividades. A pesares desto, intentaremos organizar, dentro das posibilidades, estas ou outras actividades, todas elas en datas a concretar:

- Recreos activos.

- Participación en probas de XOGADE con 3º e 4º da ESO.

- Saída ao rocódromo con 4º da ESO.

- Intentaremos levar á práctica un proxecto de dinamización de tódolos espazos do centro, promovendo directa ou indirectamente actividades físicas diversas. Traballaremos no fomento da actividade física nas horas e situacións que nos permita cada contexto. Nesta liña o departamento participará un ano mais no programa do plan **Proxecta** de "**Proxecto Deportivo de Centro**", dende onde ademais do comentado se organizarán obradoiros e xornadas para a práctica deportiva de xeito puntual, ou de xeito organizado.

- Xornadas de sendeirismo.

- Visita ao MELGA (Museo EtnoLúdico de Galiza), en Ponteceso.

- Saída de deportes acuáticos e náuticos para 1º de BACH e ICCAFD

- Saída rocódromo Indoorwall con ICCAFD

15) Mecanismos de revisión, de avaliación e de modificación das programacións didácticas en relación cos resultados académicos e procesos de mellora.

INDICADORES	SI	NON	OBSERVACIÓNS
1. A programación recolle os criterios de avaliación de forma clara y sencilla.			
2. O alumnado ten acceso aos criterios de avaliación/calificación.			
3. As familias, teñen acceso aos criterios de avaliación/calificación.			
4. Avaliáanse os coñecementos previos.			
5. Vai dirixida aos diferentes tipos de contidos.			
6. Valóranse contidos procedimentais, conceptuais e actitudinais.			
7. Avaliáanse as competencias.			
8. Valórase o traballo feito fora do instituto.			
9. Valórase o traballo que o alumnado fai na aula (espazo onde se imparte a materia).			
10. Evalúase o proceso de aprendizaxe de maneira directa e a través dos materiais de traballo do alumnado.			
11. As probas contemplan diferentes niveis de dificultade.			
12. Analízanse os resultados do grupo de alumnos.			
13. Establecense os procedementos de recuperación.			
14. As sesións de avaliación son suficientes e eficaces.			
15. Evalúase periodicamente a programación.			
16. Evalúase a propia práctica docente.			

17. A Avaliación é continúa.			
18. Os resultados das avaliacións utilízanse para adecuar a programación.			
20. A programación contempla mecanismos propios de avaliación interna.			

Para ter constancia dos logros da nosa programación, e reflectir todo o recollido nos anteriores instrumentos, faremos constar nas actas das reunións de departamento, todos aqueles problemas que puideran xurdir, así como o grao de consecución dos obxectivos e o grao de execución dos contidos.

Ao final de cada trimestre cubriremos unha ficha que poida quedar reflectida na memoria de final de curso. Tamén se terá en conta á hora de levantar acta nas reunións de departamento. Esta ficha confeccionámola da seguinte maneira:

CURSO	EXECUCIÓN Us.Ds	EXECUCIÓN CONTIDOS	CONSECUCIÓN ESTÁNDARES	PROBLEMAS XURDIDOS
1º ESO				
2º ESO				
3º ESO				
4º ESO				
1º BACH.				
2º BACH.				



