



Materia	EDUCACIÓN FÍSICA	Curso	4ºESO
Profesor/a – DEP.	ALFREDO J. RODRÍGUEZ PÉREZ		

OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E GRADO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN

	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN
1ª A/A	<p>§ B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</p> <p>§ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <p>§ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p> <p>§ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>§ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p> <p>§ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>§ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>§ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>§ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <p>§ B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>§ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.</p> <p>§ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. A Resistencia.</p> <p>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</p> <p>§ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. Parkour.</p> <p>§ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>§ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p>	<p>§ B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.</p> <p>§ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.</p> <p>§ B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.</p> <p>§ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadas sobre a seguridade das persoas participantes.</p> <p>§ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.</p> <p>§ B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p> <p>§ B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.</p> <p>§ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</p> <p>§ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.</p> <p>§ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</p>

§ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

§ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

§ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.

§ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.

§ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.

§ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.

§ 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. **Habilidades Ximnásticas e Acrosport. Danzas e Bailes Tradicionais.**

§ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.

§ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.

§ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.

§ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. **A Forza.**

§ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.

§ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

§ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica: **Voleibol II.**

§ 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: **Voleibol II.**

- § B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.
 - § B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadas sobre a seguridade das persoas participantes.
 - § B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.
 - § B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.
- § B2.1. **Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.**
- § B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.
- § B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.
- § B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.

§ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

§ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

§ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.

§ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.

§ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.

§ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.

§ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.

§ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.

B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

§ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica: **Balónmán II. Deportes de Raqueta. Lanzamento de Disco.**

§ 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. **Balónmán II. Deportes de Raqueta.**

§ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.

§ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

§ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural. **Orientación Deportiva.**

- § B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.
- § B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.
- § B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.
- § B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.

§ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.

§ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.

§ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.

§ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.

<p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</p> <p>§ 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.</p> <p>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p> <p>§ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p> <p>§ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p> <p>§ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p> <p>§ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas con enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.</p> <p>§ EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</p> <p>§ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p> <p>§ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</p> <p>§ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>§ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</p> <p>§ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p> <p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p> <p>EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p> <p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p> <p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</p> <p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manterse en carreira 18 minutos sen facer paradas. • Recoñece e analiza as características das fases de activación e volta á calma. • Selecciona e leva a cabo exercicios para as fases inicial e final da sesión. • E capaz de organizar e xestionar actividades grupais. • Coñece as tres partes da sesión e describe as súas características. • Realiza un quecemento ou volta a calma de maneira autónoma. • Asume funcións nas actividades grupais. • Respecta aos compañeiros, o material e as normas. • Amosa actitudes de colaboración grupal. • Coñece e ten en conta criterios de seguridade na práctica de AF. • Coñece e identifica as lesións habituais na práctica de AF. • Describe os protocolos de actuación ante lesións e accidentes. • Emprega recursos tecnolóxicos para comunicar contidos. • Relaciona alimentación e saúde. • Comprende os efectos sobre a saúde de hábitos perxudiciais como o sedentarismo. • Coñece riscos e contraindicacións da práctica deportiva. • Coñece o grao de implicación das CFB nas AF. • Autoavaliar a condición física. • Coñece as características das prácticas saudables. • Práctica activa nas sesións. • Relacionar a práctica de AF coa mellora da calidade de vida. • Coñece e emprega distintas solucións ante un mesmo problema motriz. • Argumenta as decisións adoptadas ante problemas motrices. • Aplica estratexias motrices a nivel individual e colectivo. • Organiza e participa na xornada de Xogos Populares. • Superación dun exame escrito sobre os contidos teóricos traballados e entrega de todos os traballos solicitados polo profesor (nas 3 avaliacións)
---	--

<p>§ 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.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p> <p>§ 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.</p> <p>§ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p> <p>§ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>§ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para aprofundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>§ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p> <p>§ EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</p> <p>§ EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</p> <p>§ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</p> <p>§ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p> <p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</p> <p>§ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>§ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</p> <p>§ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p> <p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>§ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>§ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p> <p>§ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p> <p>§ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p> <p>§ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</p> <p>§ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recoñece e analiza as características das fases de activación e volta á calma. • Selecciona e leva a cabo exercicios para as fases inicial e final da sesión. • É capaz de organizar e xestionar actividades grupais. • Respecta aos compañeiros, o material e as normas. • Fai unha análise crítica dos comportamentos antideportivos. • Emprega recursos tecnolóxicos para atopar información e comunicar contidos. • Elaboración, colaboración e posta en práctica de composicións corporais de acrosport, danza e bailes tradicionais en grupo e en parellas. • Autoavaliación da execución motriz. • Relaciona e executa exercicios compensatorios para mellorar a postura corporal. • Valora a implicación das CFB en cada exercicio proposto. • Práctica activa, regular e autónoma de AF. • Integra nun programa de AF o traballo das CFB. • Valoración a través de test da súa condición física. • Superación dun exame escrito sobre os contidos teóricos traballados e entrega de todos os traballos solicitados polo profesor (nas 3 avaliacións) • Coñece e emprega distintas solucións ante un mesmo problema motriz. • Argumenta as decisións adoptadas ante problemas motrices. • Aplica estratexias motrices a nivel individual e colectivo. • Entrega ficha glosario técnico-táctico voleibol.
---	--

3ª AVALIACIÓN	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p> <p>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.</p> <p>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p> <p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para aprofundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos deportes e nos contornos apropiados.</p> <p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</p> <p>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p> <p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p> <p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</p> <p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p> <p>§ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>§ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p> <p>§ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p> <p>§ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p> <p>§ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</p> <p>§ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</p> <p>EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</p> <p>EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</p> <p>EFB4.3.3. Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar a execución de compañeiros desde o respecto. • Valorar os beneficios da AF a nivel cultural e persoal. • Valorar criticamente os comportamentos antideportivos. • Fundamenta os puntos de vista e achegas grupais. • Valora a implicación das CFB en cada exercicio proposto. • Práctica activa, regular e autónoma de AF. • Integra nun programa de AF o traballo das CFB. • Valoración a través de test da súa condición física. • Coñece os efectos das actividades físicas no contorno. • Establece relacións entre actividades físicas no contorno e a saúde. • Coñece os hábitos e actitudes de conservación. • Organización e realización de percorridos, sendeiros e/ou carreiras de orientación no centro ou fóra deste en espazos delimitados e marcados. • Adquisición de técnicas específicas para situarse no medio e desprazarse por el: uso e elaboración de planos, uso do compás. • Superación dun exame escrito sobre os contidos teóricos traballados e entrega de todos os traballos solicitados polo profesor (nas 3 avaliacións) • Entrega ficha sobre sistemas defensa-ataque. • Participación activa e axeitada nas clases. • Coñece e emprega distintas solucións ante un mesmo problema motriz. • Argumenta as decisións adoptadas ante problemas motrices. • Aplica estratexias motrices a nivel individual e colectivo. • Recoñece os principais símbolos, distancias e rumbos nun mapa de O. Deportiva.
	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	

Participación	20%	Participación activa nas sesións de EF	
Procedementos	50%	Probas obxectivas prácticas	
Conceptos	30%	Traballos, exames escritos ou orais	

CRITERIOS e PROCEDIMENTO DA CUALIFICACIÓN

O comezo de curso os alumnos realizarán unha avaliación inicial que constará dun circuíto de axilidade. En relación ós contidos teóricos, realizarán un test de coñecementos básicos comúns ás distintas unidades didácticas, recollendo como mínimo preguntas sobre o sistema muscular, óseo e condición física. **O número mínimo de probas por avaliación son dúas.**

A nota de cada avaliación dividirase en tres partes; **teórica, práctica e participación**; coas seguintes porcentaxes:

1. **Parte teórica** valerá un 30% do total da área. **Exame teórico e traballos.** Exame teórico 20%, traballos 10%. Mínimo para facer media 1.5 puntos.
2. **Parte práctica** suporá un 50% do total. Mínimo para facer media 2.5 pts.
3. **Parte Participación:** será de 20%. Descontarase 0.20 puntos por cada negativo acumulado. Mínimo para facer media 1 punto. Non se acumularán negativos dunha avaliación a outra. **A nota de xuño (avaliación ordinaria) será a media obtida entre as notas das tres avaliacións.** O alumnado que suspenda algunha avaliación terá opción de recuperación nun exame no mes de xuño. **O aprobado, en calquera caso, será un 5 (cinco).**