



PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS

1º, 2º, 3º E 4º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA



ÍNDICE.

1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN. INCLUSIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA NO CURRÍCULUM, 3
2. MARCO LEGAL, 4
3. CONTEXTUALIZACIÓN, 5
4. CONTRIBUCIÓN Á ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE, 6
5. OBXECTIVOS, 9
6. CONTIDOS, 11
7. MATERIAIS E RECURSOS, 39
8. CONTRIBUCIÓNS ÓS PLANS E PROGRAMAS DO CENTRO, 40
9. ELEMENTOS TRANSVERSAIS, 41
10. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS, 42
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE, 44
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES, 46
13. AVALIACIÓN E CALIFICACIÓN, 47
 - 13.1. AVALIACIÓN INICIAL, 47
 - 13.2. CONCRECIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES: TEMPORIZACIÓN, GRADO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN, PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS, 48
 - 13.3. CRITERIOS DE AVALIACIÓN, CALIFICACIÓN E PROMOCIÓN, 57
 - 13.4. ACTIVIDADES DE SEGUEMENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DA MATERIA PENDENTE, 58
 - 13.5. REFERENCIA ÁS SESIÓNS DO PERÍODO DO 6 Ó 22 DE XUÑO DE 2022: PROBAS, ACTIVIDADES DE APOIO, REFORZO, RECUPERACIÓN, AMPLIACIÓN E TITORIZACIÓN, 59
 - 13.6. INDICADORES DE LOGRO PARA EVALUAR O PROCESO DE ENSINO-APRENDIZAXE E A PRÁCTICA DOCENTE, 60
14. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN. PROCESOS DE MELLORA, 62
15. RELACIÓN COAS FAMILIAS, 63
16. PROGRAMACIÓN DE AULA E TEMPORIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS, 64
17. ADAPTACIÓNS DA PROGRAMACIÓN A DIFERENTES ESCENARIOS, 69
 - 17.1. ENSINO PRESENCIAL, 69
 - 17.2. ENSINO SEMIPRESENCIAL, 69
 - 17.3. ENSINO NON PRESENCIAL, 70



1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN. INCLUSIÓN DA EDUCACIÓN FÍSICA NO CURRÍCULUM.

Esta programación é un documento coherente, dinámico, flexible, creativo, plural, prospectivo, sistemático e funcional; está deseñada para desenvolverse no instituto público IES Carral, na localidade de Carral (A Coruña), para os cursos 1º, 2º, 3º e 4º de Educación Secundaria Obrigatoria.

A sociedade da información e do coñecemento na que estamos inmersos trae consigo unha nova maneira de entender a educación. Este cambio supón pasar dunha educación académica-individual a unha sociedade da aprendizaxe, baseada en competencias, cuxo desempeño é fundamental para afrontar os retos que o alumnado deberá abordar en diversas situacións ou contextos ao longo do seu ciclo vital.

Estes retos requiren unha maior especialización dos centros e docentes para dar cobertura e solución ás necesidades e cuestións expostas polo alumnado nunha sociedade cambiante e en constante evolución debido a avances tecnolóxicos, o acceso á información e a actitude do noso alumnado ante iso.

A nosa sociedade, e en concreto o noso alumnado, caracterízase por un aumento do sedentarismo e tensión, consecuencia de cambios, hábitos e formas de vida actuais (influenciados polos devanditos avances tecnolóxicos e os últimos acontecementos que nos obrigaron a permanecer en confinamento); isto conleva unha diminución das capacidades e funcións corporais. A este aspecto, a Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda a realización de exercicio físico nestas idades durante un tempo de 60 minutos ao día:

(<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241599979>).

Este novo enfoque na concepción da educación xustifica reformular un novo modo de entender a Educación Física. O currículo competencial demanda que a nosa materia vaia máis aló da iniciación deportiva e práctica física e recreativa. O reto está en contextualizar o sentido dos seus contidos disciplinares no marco dunha escola comprometida cunha educación de calidade, inclusiva, máis participativa e respectuosa co medio ambiente e as demais persoas, empregando diversas metodoloxías que enriquezan a bagaxe intelectual e motora do alumnado.

Por iso, e a través desta Programación, axuntarán esforzos as familias, o centro docente e demais actores sociais relacionados, potenciando o valor da Educación Física no ámbito educativo (posto que o ser humano é un ser social que necesita moverse, relacionarse, xogar e aprender), atendendo á diversidade do alumnado, cunha visión holística e interdisciplinar, e un carácter práctico e vivencial. Dese modo, estaremos fomentando no alumnado e as súas familias un estilo de vida activo, saudable e autónomo.

O fío condutor desta Programación baséase en tres piares: potenciar a igualdade, a inclusión e o traballo cooperativo; todo iso apoiado en dous principios: valorar a Educación Física dentro dun estilo de vida activo, saudable e autónomo, e involucrar ás familias na Educación Física e deportiva.

2. MARCO LEGAL.

Para desenvolver esta Programación tómase de referencia a normativa xeral vixente para Galicia:

- Lei Orgánica 2/2006, de Educación.
- Lei Orgánica 8/2013, de Mellora da Calidade Educativa.
- Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de decembro, polo que se establece o currículo básico da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato.
- Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, a educación secundaria obrigatoria e o bacharelato.
- DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.
- DECRETO 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.

- ORDE do 19 de maio de 2021 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2021/22 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia.
- Instrucións para o desenvolvemento, no curso académico 2021-2022, do currículo establecido no Decreto 86/2015, do 25 de xuño, da ESO e do bacharelato nos centros docentes.
- Resolución do 1 de setembro de 2021 das Consellerías de Cultura, Educación e Universidade, e de Sanidade, pola que se aproba o “Protocolo de adaptación ao contexto da Covid19 nos centros de ensino non universitario de Galicia para o curso 2021-2022”.
- Protocolo de adaptación ao contexto da Covid19 nos centros de ensino non universitario de Galicia para o curso 2021-2022.

3. CONTEXTUALIZACIÓN.

Esta Programación está deseñada para o IES Carral, tendo en conta as súas Normas de Organización, Funcionamento e Convivencia (NOFC), Proxecto Educativo de Centro (PEC) e Programación Xeral Anual (PXA). Este centro acolle a etapa de Secundaria Obrigatoria (dende 1º a 4 de ESO); ten instalacións adecuadas para ensino e aprendizaxe (Departamento de Educación Física, aulas de grupo, aula de informática, pavillón, pista descuberta, almacén de material, cafetería, aseos), así como espazos naturais propios e a contorna natural, que permitirán coñecer e valorar o patrimonio xeográfico-cultural da zona e as súas posibilidades para a práctica físico-deportiva.

O contexto do centro é diverso: a localidade ten vías de comunicación que o fan un lugar próspero en comunicacións, empresa e comercio; o perfil da contorna presenta un nivel social e económico medio. A contorna está composta por diversas zonas verdes e deportivas, que imos poder aproveitar para realizar actividades, en colaboración co Concello, dado que este municipio conta cun amplo tecido deportivo. Ademais disto, o propio centro conta cunha parte de céspede e diversas árbores próximas á pista descuberta.

Neste curso lectivo temos os seguintes grupos por curso:



- 1º ESO: 3 grupos.
- 2º ESO: 3 grupos.
- 3º ESO: 2 grupos.
- 4º ESO: 2 grupos.

As características xerais neste período evolutivo de cambios físicos, psicolóxicos e emocionais (inicio de puberdade, formación da identidade, adquisición de valores, desenvolvemento cognitivo, novas formas de socializarse...), fan necesario o tratamento de contidos intelectuais, motores e socio-afectivos buscando un equilibrio neste conxunto, que fai que esta programación se poida levar a cabo nunha aula activa, creativa, flexible, pacífica e inclusiva. Estes factores téñense en conta no deseño desta Programación, ademáis de toda a diversidade presente na aula: alumnado con dificultades respiratorias, dificultades persoais, trastorno do espectro autista e dificultades de aprendizaxe (nestes casos, cóntase coa colaboración do Departamento de Orientación e a comunicación coas familias será habitual).

As sesións lectivas son impartidas pola docente Vanesa Carballeira Galdo.

4. CONTRIBUCIÓN Á ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE.

A educación baseada en competencias (eixos curriculares de corte transversal e interdisciplinar) conleva unha formulación integradora, aplicando aprendizaxes adquiridas para conseguir un desenvolvemento persoal satisfactorio, o exercicio da cidadanía activa e a capacidade de adaptación permanente. As Competencias Clave son significativas; funcionais; globais; potencian prácticas autónomas e cooperativas; conlevan unha implicación cognitiva e permiten a reflexión sobre a práctica e o proceso de aprendizaxe; ademáis de relacionarse con prácticas sociais.

En diversas prácticas requírese a participación de compañeiras/os para a resolución de situacións expostas; esta lóxica dá lugar a que as estratexias cooperativas adquiren gran protagonismo. O reto da EF consiste en expor situacións de aprendizaxe competenciais, contextualizadas na realidade vivida polo alumnado; todo iso lograrase con situacións dinámicas, que impliquen saber como levar a cabo unha acción, inclúan procesos críticos e



intelixentes... A finalidade deste enfoque educativo competencial é a transferencia de coñecementos a contextos diferentes.

O currículo fixa 7 Competencias Clave: comunicación lingüística, competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía, Competencia dixital, Competencia Aprender a Aprender, Competencias sociais e cívicas, Sentido de iniciativa e espírito emprendedor, e Conciencia e expresións culturais. O Decreto 86/2015 menciona na parte específica da Educación Física a competencia motriz, que non é unha Competencia Clave, pero si contribuiremos ao seu desenvolvemento dende a nosa asignatura.

- Comunicación lingüística (CCL): a EF favorece situacións de interacción a través da linguaxe verbal en tarefas sociomotrices e de aprendizaxe cooperativa; a linguaxe verbal vincúlase ca non verbal e expresiva en tarefas de representación artística; educación emocional e autorregulación de emocións, opinando constructivamente, argumentando decisións; escoitando activamente; relación co Plan Lector do centro e o Plan de Convivencia.
- Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT): coñecemento do sistema músculo-esquelético para comprender as súas funcións durante o movemento; referímonos tamén á conservación e mellora do medio ambiente: actividades no medio natural, educación viaria, actividades de orientación, posibilidades que ofrece a contorna para práctica de actividade física (roteiros de Sendeirismo, Escolas Deportivas Municipais...); primeiros auxilios; frecuencia cardíaca (FC) como indicador de intensidade de esforzo; alimentación; gráficas de datos de condición física; uso de TIC. Vinculación con: Promoción de estilo de vida saudable (art. 40 do Decreto 86/2015) e con Proxecto de Vida Activa e Deportiva.
- Competencia dixital (CD): uso da Aula Virtual, na que se engaden apuntamentos, infografías, xogos interactivos... Non se expoñen como un reto fronte ao exercicio físico, senón como unha posibilidade para mostrar contidos, repasalos e para gañar horas de compromiso motor; estará presene o uso de diversas aplicacións: Visual Anatomy 3D, QCPR Training para primeiros auxilios...; vincúlase tamén esta competencia co tratamento do corpo nos medios de comunicación: uso de imaxe corporal, mensaxes e estereotipos referidos ao corpo...



- Competencia aprender a aprender (CAA): O ambiente reflexivo permite un desenvolvemento intelectual, motor, psicosocial e emocional mediante práctica de actividade física e o uso de tecnoloxías; relaciónase coa conciencia das capacidades propias e as súas posibilidades, co desenvolvemento e adquisición dun repertorio motor variado e a súa transferencia a habilidades máis complexas, a resolución de problemas motores, e o sentimento de competencia persoal (autoconfianza, dosificar esforzo, aceptar erros de forma construtiva...); tamén está relacionada con unha educación construtiva e inclusiva.
- Competencia social e cívica (CSC): aprendizaxe de normas organización, funcionamento e convivencia, coas normas da materia, regulamentos, exercicio de cidadanía democrática; metodoloxías cooperativas para facilitar a igualdade e a inclusión, fomentar o respecto e tolerancia; tamén está vinculada coa Estratexia Galega de Convivencia.
- Competencia sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE): a EF permite tomar decisións, asumir responsabilidades, desenvolver a autonomía, o talento, a iniciativa: permite transformar ideas en accións, a organización individual e colectiva, a planificación de tarefas, a organización e posta en práctica de tarefas de quecemento-estiramentos...: a EF pon ao alumnado en situacións que debe manifestar capacidade de superación, perseveranza e actitude positiva, para dar resposta de maneira creativa a retos expostos. Vinculado directamente co Proxecto de vida activa e deportiva.
- Competencia conciencia e expresións culturais (CCEC): falamos de actividades expresivas, danzas, bailes, teatro... e a súa consideración como patrimonio artístico e cultural; tomar conciencia corporal e integrar o ritmo como elemento de movemento; fomento da creatividade. Vinculado directamente co Proxecto de vida activa e deportiva.

5. OBXECTIVOS.



Os obxectivos de etapa relaciónanse co desenvolvemento das Competencias Clave, que o alumnado desenvolverá e adquirirá nesta etapa a través de actividades integradas que engloban a máis dunha competencia ao mesmo tempo. Nesta táboa menciónanse os Obxectivos Xerais de Etapa (artigo 10 do Decreto 86/2015) que máis presenza teñen na nosa materia e diversos exemplos de como os logramos a través da Educación Física:

Obxectivos Xerais da Etapa	Algúns exemplos
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.	Metodoloxías cooperativas; normas; inclusión, respecto, convivencia
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.	Normas instituto y asignatura; retos individuais (autosuperación) e cooperativos (logro común).
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.	Relacionado con fío conductor e o elemento transversal (igualdade); eliminar estereotipos de xénero.
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.	Educación Física emocional, motivación, autoestima e superación personal.
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.	Aula Virtual e aplicación: Genially, Kahoot, QCPR Training...
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.	Frecuencia cardíaca como método de control de intensidade



<p>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.</p>	<p>Metodoloxías activas; retos cooperativos; aprender a realizar autoavaliación e coavaliación.</p>
<p>h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexos, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.</p>	<p>A asignatura de EF impártese no idioma galego, segundo o Plan Lingüístico do centro.</p>
<p>l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizasen achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.</p>	<p>Xogos tradicionais de Galicia. Día das Letras Galegas.</p>
<p>m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporal, 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 críticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos ser vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.</p>	<p>Coñecementos de anatomía; xogos deportivos, ximnasia, actividades no medio natural; coñecer o tecido deportivo da nosa localidade...</p>
<p>n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.</p>	<p>Expresión corporal, educación emocional; montaxes grupales.</p>
<p>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.</p>	<p>Xogos tradicionais, baile galego, lingua galega.</p>
<p>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 interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.</p>	<p>A asignatura de EF impártese no idioma galego, segundo o Plan Lingüístico do centro.</p>

6. CONTIDOS.

Os contidos son conxuntos de coñecementos, habilidades, destrezas e actitudes que contribúen ao logro dos obxectivos da Educación Física, de ESO e á adquisición das Competencias clave. O Decreto 86/2015 establece 4 Bloques de Contidos (BC): Bloque 1: Contidos comúns, Bloque 2: Actividades físicas artístico-expresivas, Bloque 3: Actividade física e saúde, Bloque 4: Xogos e actividades deportivas.

A continuación móstranse as táboas extraídas do mesmo Decreto onde se atopa a relación entre os diversos elementos curriculares:

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. ▪ B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. ▪ B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	contorno próximo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas ▪ B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno. 	▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. ▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. ▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. ▪ B3.5. Avaliación da condición física 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ b	saudable e realización de actividades para a mellora desta. ▪ B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..	seu esforzo.	▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	▪ CAA
			▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	▪ CMCCT ▪ CSIEE
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
▪ a ▪ b ▪ g ▪ m	▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	▪ CAA ▪ CSIEE
			▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	▪ CAA ▪ CSIEE
			▪ 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.	▪ CAA ▪ CSIEE
			▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ a ▪ b ▪ d	▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.	▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.	▪ 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.	▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. ▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			independencia do nivel de destreza.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. ▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ ñ	▪ B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.		▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	▪ CCEC
			▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
▪ 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. ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. ▪ B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.	▪ B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	▪ 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.	▪ CMCCT
			▪ EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	▪ CMCCT
			▪ 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.	▪ CMCCT
			▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	▪ CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ d ▪ g ▪ m 	regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	estímulos máis relevantes.	facilitadas.	
			▪ 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.	▪ CAA ▪ CSIEE
			▪ 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.	▪ CAA ▪ CSIEE
			▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. 	▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. 	▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se 	▪ CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			realizan nun contorno non estable.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. ▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo. ▪ B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			e das súas compañeiras.	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. ▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. ▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. ▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ d ▪ g ▪ m 	situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	axeitadas en función dos estímulos relevantes.	de oposición ou de colaboración-oposición propostas.	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. ▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<ul style="list-style-type: none"> EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC
<ul style="list-style-type: none"> a b c d e g m ñ 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> CSC
			<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> CSC
<ul style="list-style-type: none"> a b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	actividades físico-deportivas. ▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.		▪ 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.	▪ CSIEE
▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m	▪ 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.	▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos. ▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	▪ CSC ▪ CSC
▪ b ▪ e ▪ g ▪ h ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ o	▪ 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 relacionas coa saúde.	▪ B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. ▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións. ▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos	▪ CD ▪ CCL ▪ CD ▪ CCL ▪ CD

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			contornos apropiados.	▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ g ▪ l ▪ m ▪ n ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas. 	▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ f ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	▪ CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Actividade física e saúde. ▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. ▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a mellorala. ▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. ▪ B3.8. Métodos de avaliación da 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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"> ▪ CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	condición física en relación coa saúde.		<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> a b g m 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> a b c 	<ul style="list-style-type: none"> B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ d ▪ g ▪ m 	<p>compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ f 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Relación entre a actividade 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ g ▪ m 	física, a saúde e o medio natural. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	contorno en relación coa forma de vida nel.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT



7. MATERIAIS E RECURSOS.

INSTALACIÓNS: utilizaremos pavillón cuberto, a pista descuberta, a aula de informática e a contorna natural do centro, así como os seus arredores naturais. En canto á organización do pavillón cuberto, a información exposta é de fácil comprensión e está ao alcance de todas as persoas nun taboleiro na entrada, prestando especial atención ao alumnado con necesidades específicas de apoio educativo..

MATERIAL: responde a diversos principios: seguridade; mantemento en bo estado; alcanzable e variado; suficiente para asegurar a práctica de todo o alumnado; carácter multifuncional; adaptados ás características psicoevolutivas do alumnado; fácil de utilizar, trasladar, montar e desmontar. O Departamento conta cun inventario actualizado de material específico. Utilizarase tamén material dixital (uso da Aula Virtual e recursos dixitais: de reforzo e ampliación, apuntamentos, infografías, xogos interactivos, Geniallys, Kahoots...).

O material xeral co que conta o Departamento é o seguinte: colchonetas; quitamedos; poldro; plinto; espaldeiras; picas; aros; cordas; conos; raquetas, volantes e rede de Bádminton; raquetas e pelotas de Speedball; Balóns (baloncesto, fútbol, voleibol, rugby, balomnán, psicomotricidade); rocódromo, mosquetóns, arneses; balóns medicinais; mesas de ping pong, Floorball (sticks, porterías e bolas), bancos suecos, altímetros, escaleiras de axilidade, bandas elásticas, equipo de música, ordenador do Departamento.

NORMAS ESPECÍFICAS DO MATERIAL:

- Aquel alumnado que faga un uso incorrecto do material de Educación Física e o estrague total ou parcialmente, nas sesións lectivas e/ou nos recreos ou calquera outra hora ou celebración, deberá repoñer o mesmo material de idéntica calidade dentro do mes no que se produce/n o/s daño/s. Este feito tamén conlevaría un parte de incidencia e comunicación ó equipo directivo, titor/a e familia/s.
- Aquel alumnado que se apropie dalgún material de Educación Física deberá devolvelo ou, de ser o caso, repoñelo con idéntica calidade dentro do mes no que se produce/n o/s feito/s. Este feito tamén conlevaría un parte de incidencia e comunicación ó equipo directivo, titor/a e familia/s.



- Cada alumno e cada alumna responsabilízase do material que empregue durante as sesións de Educación Física, dos recreos activos, doutras horas e/ou celebracións.
- A tal efecto, nas sesión de Educación Física levarase un rexistro diario do material, no que se designarán semanalmente dúas persoas en calidade de “axudantes de material”.
- Igualmente, levarase un rexistro do material cedido para os recreos, horas de garda, celebracións..., así como o nome da persoa responsable de recoller e devolver o material solicitado. Este material deberá usarse de modo correcto, e devolverse en adecuadas condicións.

8. CONTRIBUCIÓNS ÓS PLANS E PROGRAMAS DO CENTRO.

- Plan de igualdade: uso de linguaxe inclusiva, análise das situacións de igualdade-desigualdade no deporte; patios coeducativos (nos recreos activos, así como nas sesións lectivas, potenciarase o xogo e a práctica de exercicio físico de todo o alumnado, impulsando equipos e parellas mixtas, a inclusión de alumnado con necesidade específica de apoio educativo). Vinculado coa Estratexia Galega de Convivencia, Competencia Social e Cívica, e elementos transversais educación cívica e constitucional, e igualdade.
- Plan Lector: será desenvolvido con lecturas nas Unidades correspondentes; vinculado cos elementos transversais comprensión lectora, expresión oral e escrita; igualdade; tecnoloxías de información e comunicación.
- Plan Lingüístico: a asignatura de Educación Física impartirase no idioma galego. Vinculado coa Competencia Clave Lingüística.
- Plan Dixital: utilización da Aula Virtual, onde se aloxarán apuntamentos, vídeos, enquisas...; vinculado con diversas aplicación educativas (“Visual Anatomy 3D”, “QCPR Training”...). Vinculado tamén coa Competencia Dixital, co elemento transversal comunicación audiovisual, tecnoloxías información e comunicación.



- Plan de Convivencia: favoreceranse situacións de aprendizaxe cooperativa, actividades inclusivas, potenciar igualdade. Vinculado coa Estratexia Galega de Convivencia, Competencia Social e Cívica, elementos transversais educación cívica e constitucional, prevención violencia, igualdade, non discriminación.
- Proxecto de Vida Activa e Deportiva: este curso lectivo o centro incorpora este proxecto con diversas submodalidades: recreos activos, máis e mellor actividade física, móvete máis e DAFIS. Neste proxecto está toda a información das distintas actividades que se levarán a cabo.

9. ELEMENTOS TRANSVERSAIS.

Caracterízanse pola súa transversalidade, dinamismo e carácter integral: algúns exemplos son:

- Comprensión lectora: xunto co horario establecido segundo o Proxecto Lector, lerán artigos vinculados con deporte e actividade física saudable (a través de Aula Virtual).
- Expresión oral e escrita: explicarán exercicios de quecemento e estiramientos; comunicación intragrupal nas prácticas; estratexia cooperativa "Puzle de Aronson".
- Comunicación audiovisual e tecnoloxías da información e comunicación: engadirase á Aula Virtual documentación teórica e diversos recursos; aplicacións dixitais.
- Emprendemento: preservación e coidado do medio ambiente; adopción dun estilo de vida activo e saudable facendo unha planificación semanal e modificando hábitos, alimentación saudable.
- Educación cívica e constitucional: normas; valores sociais e deportivos; respecto e inclusión de persoas con discapacidade; tolerancia; transmisión de valores educativos a familiares; charla sobre educación viaria...

Ademais, farase especial mención ao fomento da igualdade efectiva entre homes e mulleres; prevención de violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade, valores inherentes a igualdade de trato e non discriminación.

Esta programación contribúe á aprendizaxe e resolución de posibles conflitos na vida persoal, familiar, social, valores que sustentan a liberdade, xustiza, igualdade, paz,



democracia, respecto a dereitos humanos, pluralidade, prevención de terrorismo e violencia, racismo, xenofobia e estudo de Holocausto xudeu como feito histórico, todo iso desde a perspectiva do respecto, cooperación, inclusión e tolerancia. Dende o inicio de curso traballarase: intelixencia emocional, educación para a convivencia, autoconcepto, autoestima, habilidades de comunicación; convivencia intercultural; convivencia viaria, uso responsable do tempo libre e lecer.

10. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS.

O artigo 26 da LOMCE versa sobre os principios pedagóxicos, aludindo a métodos que “teñan en conta os diferentes ritmos de aprendizaxe do alumnado, favorezan a capacidade de aprender por si mesmos e promovan o traballo en equipo”. A presenza de Competencias Clave e, consecuentemente, un enfoque metodolóxico baseado en competencias, fai que se contextualice a formación.

Adoptaranse novas e variadas metodoloxías. Non é posible establecer unha única metodoloxía en Educación Física, co que resulta conveniente buscar un equilibrio na aplicación dos mesmos co obxectivo de establecer “boas prácticas” nun coñecemento aplicado”. Desde o punto de vista da implicación na aprendizaxe, os modelos de ensino máis competenciais son a aprendizaxe cooperativa, o ensino por proxectos e a formulación de situacións-problema. Outros exemplos concretos de metodoloxías e estratexias que se empregarán son: ambientes de aprendizaxe, aprendizaxe baseado en problemas, modelo de ensino deportivo, creatividade motriz, modelo de responsabilidade persoal e social, Aprendizaxe-Servizo, gamificación...

As propostas competenciais levan implícitas tarefas de ensino-aprendizaxe vinculadas a metodoloxías activas. As tarefas competenciais propostas son variadas, relevantes para a vida, adecuadas aos obxectivos que se perseguen e propician a adquisición das competencias: contextualizadas, transversais, interrelacionadas, funcionais, implican reflexión e axudan a fomentar unha cidadanía activa: convivencia e respecto.

Para organizar o traballo docente e as avaliacións competenciais utilizo a aplicación docente iDoceo, ademais de pasar o rexistro de faltas á plataforma XADE.



- Tarefas ensino-aprendizaxe: segundo criterios MEC (1992a): introdución/motivación; síntese e recapitulación; detección de ideas e coñecementos previos; adquisición de novas aprendizaxes; reforzo, ampliación ou adaptación; aplicación de coñecementos a diferentes contextos e situacións; consolidación ou repaso de contidos tratados anteriormente; evaluativas; complementarias e extraescolares; seguirase tamén o criterio proposto por Famose (tarefas definidas, semidefinidas e non definidas).
- Formas de condución da clase: instractiva, participativa e emancipativa; todo iso segundo a metodoloxía empregada, co obxectivo de favorecer autonomía do alumnado.
- Criterios para organización alumnado: creación dun ambiente positivo: normas, motivación, comunicación horizontal e fluída, e educación físico-emocional.
- Tipos de formacións: individuais, parellas, pequenos grupos, gran grupo, estruturas aprendizaxe cooperativa (Puzle de Aronson), organización secuencial de agrupacións 2-4-8-16-toda a clase, potenciando a inclusión, a autonomía, a iniciativa e o desenvolvemento óptimo. Co obxectivo de mellorar a asunción de responsabilidades e autonomía, cada semana haberá 2 axudantes do almacén e material.
- Criterios de formación: segundo as tarefas (mesma altura, grupos mixtos...).
- Estratexia na práctica: tarefas globais, analíticas ou mixtas en función do obxectivo, tarefa e dificultade da mesma.
- Formas de control: o control da sesión corresponde á docente; nas sesións nas que se utilicen metodoloxías activas e unha aprendizaxe cooperativa, o control será compartido entre docente e o alumnado corespondente.
- Canles de comunicación: visual (demostracións), auditivo (explicacións), kinestésico (axudas).
- Feedback: coa súa dobre función de reforzó e información, e segundo o momento (concorrente, terminal e retardado), e as características e obxectivos da tarefa (descritivo, evaluativo, explicativo e afectivo).

- Organización temporal: o obxectivo é lograr a efectividade na xestión da clase aumentando tempo de compromiso motor. Cada sesión ten unha duración de 50 minutos. O modelo de sesión que se emprega é o proposto por Santos Berrocal; divide a sesión en diversas partes: información inicial, quecemento, logro obxectivos, volta á calma, análise de resultados.
- Localización docente: de fácil accesibilidade para o alumnado; posición estática para dar indicacións ou cambio de tarefa; posición dinámica entre o alumnado durante a realización das tarefas. Terase especial consideración con aquel alumnado que presene dificultades.
- Rol docente: segundo as tarefas e situacións de aprendizaxe (dentro do grupo como unha participante máis); intermedio (rol de xuíz, arbitraje); externo (explicando, orientando).
- Control de continxencias: para evitar lesións e accidentes durante a práctica deportiva, proporcionarase unha adecuada información, realizaranse quecementos adecuados, tarefas acordes ao nivel e características do alumnado, coidarase a hixiene postural e farase unha correcta utilización de espazos e materiais. O Departamento dispón dunha caixa básica de primeiros auxilios. En canto ó Protocolo de actuación ante un accidente, seguiranse as indicacións expostas no Protocolo de atención en urxencias sanitarias e atención educativa ao alumnado con enfermidade crónica, ademáis do Plan de autoprotección do centro educativo.
- Alumnado lesionado temporalmente: terase en conta a patoloxía, o nivel de afectación e as indicacións médicas que o acompañen; utilizarase preferentemente o modelo de educación deportiva, podendo realizar diversos roles (arbitraje, preparación física...).

11. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.

É unha das nosas principais liñas de acción segundo o Decreto 229/2011 (atención á diversidade), a Estratexia galega de convivencia escolar, os seus protocolos e o Plan de convivencia (elaborado polo centro educativo). As medidas están dirixidas a responder ás necesidades educativas específicas, acadando as competencias clave e os obxectivos.

As tarefas adaptaranse ao alumnado que o precise, con medidas ordinarias (adaptación de programación, metodoloxía, tempos, instrumentos de avaliación...). O alumnado cunha necesidade específica de apoio educativo establecida no Real decreto 1105/2014 é o seguinte: necesidades educativas especiais, dificultades específicas de aprendizaxe, déficit de atención e hiperactividade (TDAH), altas capacidades intelectuais, integración tardía no sistema educativo, condicións persoais ou historia escolar.

No caso de que se solicite adaptación curricular por factores físicos, levarase a cabo logo de presentar un certificado médico oficial no que se fará mención ás limitacións motoras que presenta, formas de acción recomendadas e actividades desaconselladas/prohibidas, así como movementos aconsellados/permitidos.

Neste curso lectivo temos alumnado con dificultades respiratorias, dificultades persoais e tamén alumnado dificultades de aprendizaxe.

- No caso do alumnado con dificultades respiratorias, e dado que é obrigatorio o uso de máscara protectora, adaptaráselle as sesións prácticas en intensidade, dosificando o esforzo e establecendo pautas de traballo-descanso. Téñense en conta as especificacións médicas que presenten.
- No caso do alumnado que presene dificultades persoais, traballarase en colaboración constante co Departamento de Orientación e coas familias; será importante seguir un acompañamento a este alumnado, ofrecendo un apoio e establecendo pautas de descanso. Igualmente, establecerase con este alumnado que poda saír ó Departamento de Orientación se o precisan. Favoreceráselle o traballo con aquelas persoas con quen se sintan máis cómodos e cómodas, sempre en cando este feito responda positivamente en canto ó Plan de Convivencia.
- No caso do alumnado con trastorno do espectro autista: dende o comezo do curso especifícanse varias rutinas: preséntaselle a información de cada Unidade Didáctica por adiantado. A comunicación e a cooperación coa familia serán fluídas, e deberán comunicar calquera tipo de cambio significativo. A comunicación e a cooperación tamén serán importantes co Departamento de Orientación, permitíndolle acudir a este



Departamento naqueles momentos que precise. Ofreceráselles follas explicativas con gráficos das tarefas e pictograma; posibilitase o traballo co estudantado co que se sinta máis cómodo/a. Algúns indicadores de seguimento son os seguintes: sénteste incluído/a no grupo; é capaz de facer contribucións a tarefas grupais; os/as compañeiros/as aceptan as súas contribucións; é capaz de comunicarse, aínda que basicamente, para facer preguntas, expresar as súas emocións, comunicarse en tarefas...; hai unha progresión na súa aprendizaxe.

- No caso do alumnado con dificultades de aprendizaxe, empregaranse estratexias como proporcionarlle información en formato gráfico, ter a estas personas preto no momento das explicacións, ofrecerlles a oportunidade de traballar con aquel alumnado con quen se sintan máis cómodos e cómodas. Adaptarase a metodoloxía, os tempos de traballo e descanso, e a información proporcionada (tanto nas sesións prácticas como na Aula Virtual) presentarase nunha linguaxe clara e concisa, aportando aqueles recursos de reforzamento que foran precisos. Ademais, traballarase en colaboración co Departamento de Orientación e as familias.

En ámbolos dous casos, farase un seguimento en tódalas Unidades co obxectivo de establecer aquelas modificacións e axustes que sexan necesarios para favorecer o proceso de ensino-aprendizaxe, a práctica e as experiencias con éxito.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.

O seu contido educativo responde ao currículo oficial, como complemento aos contidos desenvolvidos; as actividades planifícanse segundo criterios de igualdade. Ao saír do centro, infórmase aos pais, nais ou titores legais a través dunha circular informativa que se xunta á correspondente autorización.

A proporción de docentes acompañantes é: 1 docente por cada 20 alumnas/os, establecendo un mínimo de 2 docentes por actividade.

Celebraranse en datas que non afecten os períodos de avaliación. Ao final das actividades lévase a cabo unha avaliación e memoria delas. Na memoria final do Departamento incluírase un resumo destas actividades.

Propóñense as seguintes actividades para este curso lectivo, tendo en conta os Protocolos vixentes así como o currículo oficial:

- Día da Educación Física na rúa: participarán 1º, 2º, 3º e 4º de ESO, dentro da xornada lectiva.
- Roteiro de Sendeirismo para 1º, 2º, 3º e 4º de ESO: realizaranse diversos roteiros para os catro cursos, en diferentes datas e con diferentes percorridos, todo iso tendo en conta a climatoloxía e as características psicoevolutivas do alumnado. Realízanse fóra do centro educativo en colaboración co Concello de Carral, e dentro da xornada lectiva.
- Xornada de xogos tradicionais para os cursos 1º, 2º, 3º e 4º de ESO, dentro da celebración do Día das Letras Galegas. Realízase dentro do centro educativo e dentro da xornada lectiva.

13. AVALIACIÓN E CALIFICACIÓN.

A avaliación é un proceso aberto e flexible; refírese a todos os actores e variables implicados: proceso profesor-alumno-ensino-aprendizaxe.

Está guiado por criterios establecidos, a través dos cales obtemos evidencias de aprendizaxe, para poder tomar as mellores decisións que poidan axudar aos alumnos na súa responsabilidade, autonomía e crecemento persoal.

Temos unha avaliación diagnóstica (inicial), para coñecer o punto de partida e poder adaptar a proposta, unha avaliación formativa para comprobar o desenvolvemento do plan previsto, que acompaña e axuda a regular o proceso de aprendizaxe do alumno e informa



do progreso, e unha avaliación final (sumativa), para verificar o grao de aprendizaxe e eficacia do programa, que permitirá asignar unha nota a cada alumno.

A avaliación forma parte do proceso de aprendizaxe: ofrecerlles feedback sobre o que están a facer e cómo o fixeron; aproveitar os erros como punto de referencia; reforzar os logros; predisposición, esforzo, actitude e progreso como elementos básicos que lles permiten evolucionar e axúdalles a transferir a aprendizaxe a situacións da vida cotiá.

13.1. AVALIACIÓN INICIAL.

Levarase a cabo durante a primeira Unidade Didáctica de cada grupo e curso.

As probas que formarán parte desta avaliación inicial son:

- Proba conceptual de coñecementos previos.
- Circuitos de axilidade coordinación e equilibrio.
- Retos motores individuais e colectivos.
- Prácticas diversas e lúdicas para coñecer o grao de dinamismo, cohesión grupal, respeto... dentro das prácticas físico-deportivas e artístico-expresivas.
- Enquisa de práctica deportiva actual.

Esta variedade de actividades permitirá coñecer se existe alguna dificultade, necesidade, intereses... que sexa preciso ter en conta para a planificación e organización do resto do curso lectivo.

Estes resultados teranse en conta na sesión de avaliación inicial co profesorado correspondente a cada grupo, co Departamento de Orientación e co equipo directivo.

13.2. CONCRECIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES: TEMPORIZACIÓN, GRADO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN, PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS.

A avaliación de competencias implica utilizar diversos instrumentos: tómanse mostras de execucións e utilízase a observación para recoller información; utilízanse listas de control, escalas, rúbricas...; a avaliación implicará cognoscitivamente ao alumnado fomentando a



autonomía; o rol de alumnado é graduado segundo a súa implicación: heteroavaliación (menor implicación do alumnado), coavaliación (relativa implicación) e autoavaliación (maior implicación).

En canto aos Estándares (EAE), nesta táboa especifícase o seu grao mínimo de consecución para superar a materia (distinguindo entre Estándares básicos “ B”, debendo obter un 5 para superalos, e avanzados “A”, debendo obter, polo menos, un 2,5 para superalos); o seu peso na cualificación expresado en porcentaxe -%- (na táboa márcanse as porcentaxes asociadas segundo a Unidade), procedementos e instrumentos, e a temporalización de Estándares en cada Unidade Didáctica (UD).

Os Estándares especificados como “Transv 5%” son os 4 Estándares que se avalían de maneira transversal durante todo o curso e que xuntos forman un 20% dentro de cada trimestre (ver apartado de Avaliación e Cualificación).

Aínda que todos os Estándares serán avaliados mediante Heteroavaliación, utilizarase ademais a coavaliación e autoavaliación como medios para favorecer a aprendizaxe, o desenvolvemento intelectual, o pensamento crítico e a autonomía do alumnado. Os instrumentos están realizados con caderno dixital docente iDoceo.

A continuación móstranse as táboas correspondentes ós catro cursos coa información especificada:

1º ESO												
EAE	Grado mínimo	Peso (%) na cualificación segundo UD	Procedementos + Instrumentos	Unidades Didácticas								
				1ª Avaliación				2ª Avaliación			3ª Avaliación	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.1.1	B	20%	Heteroavaliación/Observac/Rúbrica							X		
1.1.2	B	20%	Heteroavaliación /Secuencias/Rúbrica							X		
1.1.3	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.								
1.2.1	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.								
1.2.2	B	20%/40%	Heteroavaliación /Escala cualitativa	X						x		
1.2.3	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.								
1.3.1	B	30%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virt/E. Cualit.									X
1.3.2	B	25%	Heteroavaliación /Observac/Esc. Cualitat.									X
1.3.3	A	10%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virt/Rúbrica		X							
1.4.1	B	35%	Heteroavaliación /Obs/Escala cualit/Rúbrica					X				
1.4.2	B	35%	Heteroavaliación /Proba conceptual					X				
1.5.1	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.								
1.5.2	B	25%	Heteroavaliación /Rúbrica									X
2.1.1	A	20%/30%	Heteroavaliación /Observac/Rúb./Esc.	X				X				
2.1.2	B	30%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.			X						
2.1.3	B	40%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.							X		
3.1.1	B	20%	Heteroavaliación /Proba conceptual		X							
3.1.2	B	10%/20%	Heteroavaliación /Rexistro FC/Autoaval.		X							
3.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observa/Escala cualitativa		X							
3.2.1	B	40%	Heteroavaliación /P. físicas/Baremo		X							
3.2.2	B	30%	Heteroaval./Comparativa datos/Baremo								X	
3.2.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.			X						
4.1.1	B	20%/30%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	X		X						
4.1.2	A	10%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virt/Escala			X						
4.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica			X						
4.1.4	A	20%	Heteroavaliación /Obervac./Rúbrica									X
4.2.1	B	30%/50%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica				X		X		X	
4.2.2	A	20%/25%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat				X		X		X	
4.2.3	A	20%/25%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.				X		X		X	

2º ESO

EAE	Grado mínimo	Peso (%) na cualificación segundo UD	Procedementos + Instrumentos	Unidades Didácticas									
				1ª Avaliación				2ª Avaliación			3ª Avaliación		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.1.1	B	10%	Heteroavaliación/Observac/Rúbrica								X		
1.1.2	B	20%	Heteroavaliación /Secuencias/Rúbrica								X		
1.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica								X		
1.2.1	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.									
1.2.2	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Escala cualitativa	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.									
1.2.3	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.									
1.3.1	B	10%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virt/E. Cualit.										X
1.3.2	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Esc. Cualitat.										X
1.3.3	A	10%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virt/Rúbrica		X								
1.4.1	B	35%	Heteroavaliación /Observ/Escala cualitativa					X					
1.4.2	B	35%	Heteroavaliación /Proba conceptual					X					
1.4.3	B	25%	Heteroavaliación/Observac/Rúbrica										X
1.5.1	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.									
1.5.2	B	20%	Heteroavaliación /Rúbrica										X
2.1.1	A	30%/50%	Heteroavaliación /Observac/Rúb./Esc.	X				X					
2.1.2	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.			X							
2.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.			X					X		
2.1.4	A	10%	Heteroavaliación/Observ/Escala culaitativa								X		
3.1.1	A	10%	Heteroavaliación /Proba conceptual		X								
3.1.2	B	10%	Heteroavaliación /Proba conceptual		X								
3.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observa/Escala cualitativa		X								
3.1.4	B	10%	Heteroavaliación/Rexistro FC/Autoaval.		X								
3.1.5	A	10%	Heteroavaliación/Rexistro/Autoaval.		X								
3.1.6	B	10%	Heteroavaliación/Tarefa Aula Virtual		X								
3.2.1	B	20%	Heteroavaliación /P. físicas/Baremo		X								
3.2.2	B	30%	Heteroaval./Comparativa datos/Baremo									X	
3.2.3	B	10%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.			X							
3.2.4	B	10%	Heteroavaliación/Tarefa Aula Virtual									X	
4.1.1	B	20%/50%	Heteroevaluación/Secuencias/Rúbrica	X		X							
4.1.2	A	10%	Heteroevaluación/Tarea Edixgal/Escala			X							
4.1.3	A	10%	Heteroevaluación/Circuito/Rúbrica			X							

4.1.4	A	10%/20%	Heteroavaliación /Observac//Rúbrica			X				X		
4.1.5	A	25%	Heteroavaliación /Observac./Rúbrica									X
4.2.1	B	20%/40%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica				X		X		X	
4.2.2	A	20%/25%	Heteroavaliación /Observac//Escala cualitat				X		X		X	
4.2.3	A	10%/20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.				X		X		X	
4.2.4	A	20%	Heteroavaliación /Observac//Escala cualitat				X		X			

3º ESO

EAE	Grado mínimo	Peso (%) na cualificación segundo UD	Procedementos + Instrumentos	Unidades Didácticas									
				1ª Avaliación				2ª Avaliación			3ª Avaliación		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.1.1	B	10%	Heteroavaliación/Observac/Rúbrica								X		
1.1.2	B	20%	Heteroavaliación /Secuencias/Rúbrica								X		
1.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica								X		
1.2.1	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.									
1.2.2	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Escala cualitativa	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.									
1.2.3	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.									
1.3.1	B	10%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virt/E. Cualit.										X
1.3.2	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Esc. Cualitat.										X
1.3.3	A	10%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virt/Rúbrica		X								
1.4.1	B	35%	Heteroavaliación /Observ/Escala cualitativa					X					
1.4.2	B	35%	Heteroavaliación /Proba conceptual					X					
1.4.3	B	25%	Heteroavaliación/Observac/Rúbrica										X
1.5.1	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.									
1.5.2	B	20%	Heteroavaliación /Rúbrica										X
2.1.1	A	30%/50%	Heteroavaliación /Observac/Rúb./Esc.	X				X					
2.1.2	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.			X							
2.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.			X					X		
2.1.4	A	10%	Heteroavaliación/Observ/Escala culaitativa								X		
3.1.1	A	10%	Heteroavaliación /Proba conceptual		X								
3.1.2	B	10%	Heteroavaliación /Proba conceptual		X								
3.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observa/Escala cualitativa		X								
3.1.4	B	10%	Heteroavaliación/Rexistro FC/Autoaval.		X								
3.1.5	A	10%	Heteroavaliación/Rexistro/Autoaval.		X								
3.1.6	B	10%	Heteroavaliación/Tarefa Aula Virtual		X								
3.2.1	B	20%	Heteroavaliación /P. físicas/Baremo		X								
3.2.2	B	30%	Heteroaval./Comparativa datos/Baremo									X	
3.2.3	B	10%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.			X							
3.2.4	B	10%	Heteroavaliación/Tarefa Aula Virtual									X	
4.1.1	B	20%/50%	Heteroevaluación/Secuencias/Rúbrica	X		X							
4.1.2	A	10%	Heteroevaluación/Tarea Edixgal/Escala			X							
4.1.3	A	10%	Heteroevaluación/Circuito/Rúbrica			X							

4.1.4	A	10%/20%	Heteroavaliación /Observac//Rúbrica			X				X		
4.1.5	A	25%	Heteroavaliación /Observac./Rúbrica									X
4.2.1	B	20%/40%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica				X		X		X	
4.2.2	A	20%/25%	Heteroavaliación /Observac//Escala cualitat				X		X		X	
4.2.3	A	10%/20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.				X		X		X	
4.2.4	A	20%	Heteroavaliación /Observac//Escala cualitat				X		X			

4º ESO

EAE	Grado mínimo	Peso (%) na cualificación segundo UD	Procedementos + Instrumentos	Unidades Didácticas										
				1ª Avaliación				2ª Avaliación			3ª Avaliación			
				1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1.1.1	B	40%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	X										
1.1.2	B	40%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat	X										
1.1.3	B	30%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica								X			
1.2.1	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualit.										X	
1.2.2	A	10%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Autoav.										X	
1.2.3	A	10%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica										X	
1.3.1	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.										
1.3.2	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat	X										
1.3.3	B	20%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virtual										X	
1.4.1	B	30%/35%	Heteroavaliación/Observac/Escala cualitat					X						
1.4.2	B	35%	Heteroavaliación/Proba conceptual					X						
1.4.3	B		Heteroavaliación/Observac/Rúbrica					X						
1.5.1	A	10%	Heteroavaliación/Escala cualitat											X
1.5.2	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.										
1.6.1	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.										
1.6.2	B	Transv 5%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica	Avaliado e cualificado de maneira transversal cada trimestre.										
1.6.3	A	10%	Heteroavaliación/Exposición/Escala cualitat											X
2.1.1	A	30%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica/Coaval.			X					X			
2.1.2	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.			X					X			
2.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica			X					X			
3.1.1	B	20%	Heteroavaliación/Plan persoal/Rúbrica				X							
3.1.2	A	10%	Heteroavaliación/Plan persoal/Rúbrica				X							
3.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virtual		X									
3.1.4	B	20%	Heteroavaliación /Tarefa Aula Virtual		X									
3.2.1	B	20%/40%	Heteroavaliación/Plan persoal/Rúbrica		X		X							
3.2.2	B	20%	Heteroavaliación/Plan persoal/Rúbrica		X		X							
3.2.3	A	10%	Heteroavaliación/Plan persoal/Rúbrica				X							
3.2.4	B	20%	Heteroavaliación/Plan persoal/Rúbrica				X							
4.1.1	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica			X								
4.1.2	A	10%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualit.			X								
4.1.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica											X

4.2.1	B	20%/30%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica						X		X	
4.2.2	B	20%/30%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica						X		X	
4.2.3	A	10%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.						X			
4.2.4	A	10%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.						X			
4.2.5	A	10%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.						X			
4.2.6	A	10%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.						X			
4.3.1	B	20%	Heteroavaliación/Observac/Rúbrica									X
4.3.2	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Escala cualitat.									X
4.3.3	B	20%	Heteroavaliación /Observac/Rúbrica									X



13.3. CRITERIOS DE AVALIACIÓN, CALIFICACIÓN E PROMOCIÓN.

- Número de Unidades Didácticas por trimestre: en cada curso, mantense a seguinte estrutura:
 - o 1º trimestre: 4 UD (cada unha delas ten un peso dun 25% dentro do trimestre)
 - o 2º trimestre: 3 UD (cada unha delas ten un peso dun 33,33% dentro do trimestre).
 - o 3º trimestre: 2 UD (cada unha delas ten un peso dun 50% dentro do trimestre).

- A cualificación do trimestre corresponde á media das Unidades correspondentes (que xuntas valen un 80%) máis o 20% de diversos Estándares transversais do BC 1 (Contidos Comúns) que serán avaliados cada trimestre, e que son para cada curso os seguintes:
 - o 1º ESO: 1.1.3. Aseo persoal, 1.2.1. Tolerancia e deportividade, 1.2.3. Respecto ás demais persoas, 1.5.1. TIC.
 - o 2º ESO: 1.2.1. Tolerancia e deportividade, 1.2.2. Colabora nas actividades grupais, 1.2.3. Respecto ás demais persoas, 1.5.1. TIC.
 - o 3º ESO: 1.2.1. Tolerancia e deportividade, 1.2.2. Colabora nas actividades grupais, 1.2.3. Respecto ás demais persoas, 1.5.1. TIC.
 - o 4º ESO: 1.3.1. Valoración das actuacións doutras persoas, 1.5.2 Achegas enriquecedoras das demais persoas, 1.6.1. Informacións actuais e TIC, 1.6.2. TIC.

- Para lograr avaliación positiva en cada Unidade necesítase, polo menos, un 50%.

- Para aquel alumnado que copie ou faga un intento de copiar nun exame, utilice apuntamentos ou calquera dispositivo electrónico non permitido no mesmo: será retirado o exame e este terá a calificación de un (1).

- Aquel alumnado que se negue a facer as sesión de Educación Física e a seguir os contidos e realizar as tarefas, proxectos e exames propostos para o grupo: poñerase esta situación en coñecemento da persoa titora, o equipo directivo, o departamento de



Orientación e a familia do/a alumno/a. Conxuntamente procuraranse estratexias para que o/a alumno/a participe activamente nas sesión. De continuar a negativa nas situación propostas, a calificacións nas avaliacións correspondentes se rá de un (1).

- A cualificación na avaliación final é a media dos 3 trimestres. A cualificación será un número enteiro entre 1 e 10. O redondeo realízase deste xeito: cualificacións con decimais que non chegan a x,6, redondéase á unidade inferior; as que o igualen ou superen redondéase a unidade superior. (Por exemplo: aquel alumnado que teña un 7,5 ou inferior redondearase a un 7, e se ten 7,6 ou superior redondéase a un 8).
- As cualificacións son as seguintes:
 - o Cualificación negativa: Insuficiente (1-4).
 - o Cualificación positiva: Suficiente (5), Ben (6), Notable (7-8), Sobresaliente (9-10).
- Ao finalizar cada trimestre se reserva a última sesión para posibles recuperacións. Se non fose necesario utilízala para recuperar, incluírase na última Unidade do trimestre.
- Porcentaxe de contribución das Competencias Clave á cualificación competencial: organízase os Estándares coas súas Competencias Clave (ver táboas do apartado 6), e asígnase a cada un deles unha porcentaxe (peso en cada Unidade).
- O establecemento dunha cualificación competencial final realízase ao introducir os datos nunha folla de cálculo que, despois de introducir as fórmulas correspondentes, automaticamente calcula as cualificacións competenciais. Ditas cualificacións reflectiranse en XADE e no Consello Orientador que entrega o/a titor/a correspondente a cada alumna/o ao finalizar a avaliación ordinaria, ou extraordinaria se fose o caso.



13.4. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DA MATERIA PENDENTE.

- Seguemento, recuperación e avaliación da materia pendente doutros cursos: non procede este curso lectivo dado que non hai alumnado coa materia pendente doutros cursos anteriores.
- Plan de recuperación para alumnado con avaliación negativa dentro do curso: destinado a aquel alumnado que precisa un apoio ás clases ordinarias para superar a materia; as medidas que se establecen son: reforzo de contidos de estándares non superados a través dun traballo, prácticas ou probas, segundo a Unidade correspondente. Para iso, estableceranse titorías, aproveitando recreos (como espazo para poder realizar tarefas de reforzo) para axudarlles na preparación e solucionar dúbidas. Ademáis disto, seguiremos empregando a Aula Virtual para engadir aqueles recursos e información que sexa preciso para o alumnado.
- Ao finalizar o terceiro trimestre, e tendo máis dun trimestre con cualificación negativa, deberá realizar unha proba final; o alumnado coñecerá previamente a batería de probas para poder practicalas, atendendo aos contidos traballados nas clases e aos criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe avaliábeis vencellados a estes contidos. A ponderación das probas será a seguinte: 60% probas físicas e 40% probas conceptuais. Obterase unha calificación positiva con un 5 ou superior (segundo o especificado no apartado anterior).

13.5. REFERENCIA ÁS SESIÓNS DO PERÍODO DO 6 Ó 22 DE XUÑO DE 2022: PROBAS, ACTIVIDADES DE APOIO, REFORZO, RECUPERACIÓN, AMPLIACIÓN E TITORIZACIÓN.

Tendo en conta o calendario escolar para este curso 2021-2022, así como as instrucións de inicio de curso, este período corresponde do 6 ó 22 de xuño, ámbolos dous incluídos.

Neste período realizaranse as seguintes actividades de reforzo, recuperación e ampliación:



- **Reforzo:** destinado a aquel alumnado que precisa un reforzo nunha parte da materia (se obtivo calificación positiva nas avaliacións parciais aínda que con algunha dificultade) ou en toda a materia (se ten que presentarse á convocatoria final). Empregarase, ademáis, a Aula Virtual para o repaso daqueles contidos que sexan precisos ou os contidos de toda a materia.
- **Recuperación:** destinado a aquel alumnado con cualificación negativa nunha ou máis avaliacións parciais e que debe presentarse á convocatoria final. Se fose preciso, faranse titorías durante os recreos para dar a este alumnado a posibilidade de practicar as probas, preguntar dúbidas... Empregarase tamén a Aula Virtual para o repaso daqueles contidos correspondentes a cada trimestre.
- **Ampliación:** para aquel alumnado que superou con cualificación positiva a materia de Educación Física na convocatoria ordinaria. Teranse en conta os contidos e Unidades traballadas este curso, así como os elementos curriculares do seguinte curso, e as Unidades Didácticas establecidas tamén para o seguinte curso, co obxectivo de dar unha continuidade ás aprendizaxes dentro da etapa. Na Aula Virtual, cada curso van atopar un apartado despois do 3º trimestre que leva por título “ACTIVIDADES DE REFORZO, XUÑO 2022”. Neste bloque engadiranse aqueles contidos que permitan profundizar ó alumnado, non só no aprendido este curso lectivo, senón tamén aqueles contidos citados anteriormente e que permiten ir presentando ó alumnado os contidos do seguinte curso.

14.6. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO-APRENDIZAXE E A PRÁCTICA DOCENTE.

Seguindo as Instrucións de inicio de curso e o RD 1105/2014, debemos avaliar aprendizaxes de alumnado, o proceso de ensino e práctica docente, establecendo indicadores na Programación. Estas táboas mostran algúns exemplos de indicadores que se terán en conta, co obxecto de dar unha mellor resposta no proceso de ensino-aprendizaxe:

<u>Avaliación da práctica docente realizada pola profesora.</u>				
4 totalmente de acordo, 3 de acordo, 2 en desacordo, 1 totalmente en desacordo				
Indicadores	1	2	3	4



Axusto a miña práctica docente á lexislación, centro educativo e alumnado				
Incorpóranse as TIC ó proceso de ensino-aprendizaxe.				
Establezo obxectivos que o alumnado pode acadar, adecuados ó seu nivel e características.				
Favorezo o desenvolvemento de habilidades e destrezas, potenciando as súas competencias.				
Deseño tarefas en progresión, coherencia, adaptación e significatividade.				
Atendo ó alumnado para solventar dúbidas, apoialos/as e favorecer o seu desenvolvemento.				
Acado a motivación e participación activa de todo o alumnado.				
Utilizo diversas estratexias metodolóxicas.				
Atendo a toda a diversidade segundo necesidades e intereses do alumnado.				
Intégranse os elementos transversais.				
Proporciónase áxilmente os resultados das probas ó alumnado.				
Observacións/Propostas de mellora:				
<u>Avaliación da práctica docente realizada pola alumnado</u>				
4 totalmente de acordo, 3 de acordo, 2 en desacordo, 1 totalmente en desacordo				
Indicadores	1	2	3	4
As tarefas que realizamos permitíronnos aprender e mellorar.				
O uso de TIC permitiunos ampliar os nosos coñecementos.				
A profesora explicou de forma clara as tarefas e sempre resolve dúbidas.				
A profesora sempre da información sobre cómo facemos as tarefas e o resultado das mesmas.				
A organización dos contidos, espazos e materiais foi adecuada.				
Observacións/Propostas de mellora:				
<u>Avaliación do Proceso de Ensino-Aprendizaxe realizada pola docente.</u>				
4 totalmente de acordo, 3 de acordo, 2 en desacordo, 1 totalmente en desacordo				
Indicadores	1	2	3	4
Contribúo á adquisición das Competencias Clave.				
Establezo diversas organizacións e graos de dificultade nas tarefas.				
Teño en conta a Estratexia Galega de Convivencia e os seus protocolos.				
Consigo motivar ó alumnado durante a construción dos aprendizaxes.				
Proporciono información clara e precisa antes, durante e despois das tarefas.				
Emito feedbacks adecuados a cada situación.				
Propicio un conflito cognitivo positivo no alumnado.				
Favorezo a participación do alumnado na avaliación (autoavaliación e coavaliación).				
Empleo diversos instrumentos e procedimentos de avaliación.				



Teño o control da sesión e manteño a organización da clase.				
Favorezo situacións de igualdade, inclusión, cooperación e educación emocional.				
Observacións/Propostas de mellora:				
<u>Avaliación do Proceso de Ensino-Aprendizaxe realizada polo alumnado.</u> 4 totalmente de acordo, 3 de acordo, 2 en desacordo, 1 totalmente en desacordo				
Indicadores	1	2	3	4
A información é clara e precisa antes, durante e despois das tarefas.				
O clima de aula é inclusivo, pacífico, motivante e de cooperación.				
Aprendín contidos novos.				
As tarefas que fixen permitíronme aprender contidos novos.				
Observacións/Propostas de mellora:				

14. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN. PROCESOS DE MELLORA.

Ao finalizar cada Unidade realizarase unha valoración da Programación mediante unha escala cualitativa na que figurará a temporización, actividades previstas, actividades realizadas e propostas de mellora.

Realizarase unha reunión mensual do Departamento para o seguemento de Programación (da que se deixa constancia no libro de actas); tendo en conta se é preciso establecer medidas de adaptación, coa finalidade de axustar ao máximo a programación á realidade educativa e ao alumnado.

Esta avaliación centrarase en comprobar se o grao de consecución dos criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe é o adecuado co fin de mellorar o nivel de adquisición de Competencias e obxectivos xerais de etapa.

Ao final do curso, na memoria final, valoraranse os resultados do rendemento do alumnado; esta memoria tamén incluírá propostas de modificación, procedementos e instrumentos de avaliación, estratexias metodolóxicas, atención á diversidade, criterios de cualificación, motivos de modificacións, ademais dunha análise das avaliacións do alumnado.



Na seguinte táboa poden verse algúns dos indicadores que se utilizarán:

<u>Avaliación da Programación Didáctica</u>				
4 totalmente de acordo, 3 de acordo, 2 en desacordo, 1 totalmente en desacordo				
Indicadores	1	2	3	4
Existe relación lóxica e coherente de elementos curriculares.				
Esta programación contribúe á adopción dun estilo de vida activo, saudable e autónomo.				
A programación é dinámica, aberta, flexible e plural, e contribúe á consecución das Competencias Clave.				
Relacionase cada Estándar co seu instrumento e procedemento de avaliación.				
As instalacións, recursos e materiais son adecuados.				
As probas de avaliación ordinaria-extraordinaria son adecuadas.				
Intégranse adecuadamente as tecnoloxías da información e da comunicación.				
Téñense en conta os Plans e Proxectos do centro.				
As actividades complementarias e extraescolares son productivas y significativas, e favorécese a participación de todo o alumnado.				
Procesos de mellora:				

15. RELACIÓN COAS FAMILIAS.

Segundo o Decreto 86/2015, buscarase a implicación das familias para facer das alumnas e dos alumnos auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida coa súa saúde, mediante a adquisición de hábitos saudables.

Comunicaremos ao alumnado aqueles eventos deportivos que poidan realizar en familia e que se realizan en colaboración co equipo directivo do centro educativo, así como co Concello de Carral (carreiras populares, roteiros de sendeirismo...).



Ademais, propóñense dúas charlas ás que as familias van poder acudir: primeiros auxilios e educación viaria.

16. PROGRAMACIÓN DE AULA E TEMPORIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

A proposta que se realiza baséase na lexislación vixente exposta anteriormente. Estarán presentes todos os bloques de contidos, buscando un equilibrio dos mesmos; existe tamén unha evolución na adquisición das Competencias Clave e unha progresión metodolóxica ao longo dos 3 trimestres.

Existe unha progresión en contidos ó longo dos 4 cursos, así como unha organización de contidos e Unidades Didácticas semellantes en cada curso co obxectivo de dar unha mellor organización e unha maior coherencia entre a Programación e o Proxecto de Vida Activa e Deportiva (tendo en conta as súas submodalidades e todas as celebracións e actividades específicas propostas para este curso lectivo).

- As actividades de ritmo e expresión son diferentes en cada curso, co obxectivo de mostrar ó alumnado o amplo abano de posibilidades dentro das actividades artístico-expresivas, ofrecéndolle a posibilidade de coñecer, ademáis, as diversas modalidades de danzas e bailes, así como loga que ofrece o Concello de Carral a través das súas Escolas Deportivas Municipais.
- Os deportes alternativos son diferentes en cada curso co obxectivo de ofrecer prácticas físico-deportivas diversas e aumentar a bagaxe motora do alumnado.
- Diversas Unidades Didácticas que levan unha progresión ó longo dos 4 cursos pertencen a varias partes específicas do Proxecto de Vida Activa e Deportiva e ás diversas submodalidades.



TEMPORIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 1º ESO [VER ESPECIFICACIÓN E PROXECTO DE VIDA ACTIVA E DEPORTIVA]			
TRIMESTRE	Nº	UD	TEMÁTICA
1º	1	Avaliación inicial	Avaliación inicial; normas asignatura, NOFC; retos individuais e cooperativos; circuitos de axilidade, coordinación e equilibrio. Medidas de atención á diversidade. Explicación de Aula Virtual, plans e proxectos.
	2	#BeActive (I)	Condición física; alimentación; estilo de vida activo, saudable e autónomo; o corpo humano (I).
	3	* Circo do Sol	Habilidades ximnásticas, bailes e danzas sinxelas.
	4	Choiva de volantes	Bádminton (I); regulamento básico; aspectos técnico-tácticos; situacións de xogo básicas.
2º	5	Primeiros auxilios (I)	Protocolo PAS.
	6	Voleibol	Regulamento básico; aspectos técnico-tácticos; situacións de xogo sinxelas.
	7	Jumping - Combas (I)	Comba individual e longa (I); técnicas básicas de entrada-saída; coreografía sinxela con combas.
3º	8	* Deportes Alternativos (I)	Diversidade de deportes alternativos e a diferenzas cos xogos tradicionais. Celebración do Día das Letras Galegas con unha xornada de xogos tradicionais de Galicia.
	9	EcoEducación Física (I)	Xogos de pistas; orientación básica; coidado do entorno natural; posibilidades que ofrece a Natureza para práctica de actividade física. Iniciación á escalada. Roteiro de Sendeirismo pola localidade.

TEMPORIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 2º ESO [VER ESPECIFICACIÓN E PROXECTO DE VIDA ACTIVA E DEPORTIVA]			
TRIMESTRE	Nº	UD	TEMÁTICA
1º	1	Avaliación inicial	Avaliación inicial; normas asignatura, NOFC; retos individuais e cooperativos; circuitos de axilidade, coordinación e equilibrio. Medidas de atención á diversidade. Explicación de Aula Virtual, plans e proxectos.
	2	#BeActive (II)	Condición física; alimentación; estilo de vida activo, saudable e autónomo; o corpo humano (II).
	3	* Circo do Sol	Habilidades ximnásticas, bailes e danzas (II).
	4	Choiva de volantes	Bádminton (II); regulamento básico; aspectos técnico-tácticos; situacións de xogo.
2º	5	Primeiros auxilios (II)	Protocolo PAS.
	6	Baloncesto	Regulamento básico; aspectos técnico-tácticos; situacións de xogo sinxelas.
	7	Jumping - Combas (II)	Comba individual e longa (II); técnicas básicas de entrada-saída; saltos creativos; coreografía con combas.
3º	8	* Deportes Alternativos (II)	Diversidade de deportes alternativos e a diferenzas cos xogos tradicionais. Celebración do Día das Letras Galegas con unha xornada de xogos tradicionais de Galicia.
	9	EcoEducación Física (II)	Orientación no medio natural; coidado do entorno natural; posibilidades que ofrece a Natureza para práctica de actividade física. Iniciación á escalada. Roteiro de Sendeirismo pola localidade.

TEMPORIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 3º ESO [VER ESPECIFICACIONES E PROXECTO DE VIDA ACTIVA E DEPORTIVA]			
TRIMESTRE	Nº	UD	TEMÁTICA
1º	1	Avaliación inicial	Avaliación inicial; normas asignatura, NOFC; retos individuais e cooperativos; circuitos de habilidades específicas diversas. Medidas de atención á diversidade. Explicación de Aula Virtual, plans e proxectos.
	2	#BeActive (III)	Condición física; métodos básicos para o adestramento e a mellora; alimentación; estilo de vida activo, saudable e autónomo; o corpo humano (III).
	3	* Actividades de ritmo e expresión	Ximnasia e actividades de ritmo e expresión. Bailes e danzas. Teatro.
	4	Deportes de raqueta	Bádminton (III) e Speedball.
2º	5	Primeiros auxilios (II)	Protocolo PAS, Posición Lateral Seguridade, RCP (Maniquíes e DESA).
	6	Balonmán	Regulamento básico; aspectos técnico-tácticos; situacións de xogo sinxelas.
	7	Jumping - Combas (III)	Comba individual e longa; diversidade de técnicas de entrada-saída; saltos creativos; coreografía con combas.
3º	8	* Deportes Alternativos (III)	Diversidade de deportes alternativos e a diferenzas cos xogos tradicionais. Celebración do Día das Letras Galegas con unha xornada de xogos tradicionais de Galicia.
	9	EcoEducación Física (III)	Orientación deportiva; coidado do entorno natural; posibilidades que ofrece a Natureza para práctica de actividade física. Escalada. Iniciación á Marcha nórdica. Roteiro de Sendeirismo pola localidade.

TEMPORIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 4 º ESO [VER ESPECIFICACIÓN E PROXECTO DE VIDA ACTIVA E DEPORTIVA]			
TRIMESTRE	Nº	UD	TEMÁTICA
1º	1	Avaliación inicial	Avaliación inicial; normas asignatura, NOFC; retos individuais e cooperativos; circuitos de axilidade, coordinación e equilibrio. Medidas de atención á diversidade. Explicación de Aula Virtual, plans e proxectos.
	2	#BeActive (IV)	Condición física; métodos de traballo; alimentación; estilo de vida activo, saudable e autónomo; musculatura implicada nos diferentes movementos.
	3	* Actividades de ritmo e expresión	Ximnasia, bailes e danzas, ioga. Actividades dirixidas con base musical.
	4	O meu plan de traballo persoal	Elaboración e posta en práctica dun plan de traballo persoal.
2º	5	Primeiros auxilios (II)	Protocolo PAS, Posición Lateral Seguridade, RCP (Maniqués e DESA).
	6	Deportes de raqueta	Bádminton, Speedball, Ping Pong.
	7	Jumping - Combas (IV)	Comba individual e longa (IV); diversidade de técnicas de entrada-saída, saltos creativos; coreografía con combas. (Vinculado ó Proxecto de Vida Activa e Deportiva con coreografía final).
3º	8	* Deportes Alternativos e Xogos Tradicionais	Diversidade de deportes alternativos e a diferenzas cos xogos tradicionais. Celebración do Día das Letras Galegas con unha xornada lúdica de xogos tradicionais de Galicia (organización do evento a través da Aprendizaxe-Servizo).
	9	EcoEducación Física (IV)	Orientación deportiva, sendeirismo, marcha nórdica, coidado do entorno natural; posibilidades que ofrece a Natureza para práctica de actividade física e posibilidades para a práctica no noso Concello. Roteiro de Sendeirismo pola localidade.



17. ADAPTACIÓNS DA PROGRAMACIÓN A DIFERENTES ESCENARIOS.

A Programación adaptarase seguindo as indicacións das autoridades educativas e do equipo directivo.

17.1. ENSINO PRESENCIAL.

A Programación Didáctica seguirase do xeito exposto anteriormente.

17.2. ENSINO SEMIPRESENCIAL.

Para aquel alumnado que, por diversas circunstancias, non pode acudir ao centro de maneira regular durante un periodo de tempo prolongado e sexa preciso seguir o proceso de ensino-aprendizaxe dende o domicilio.

Terase en conta o período de tempo que non acudirá ó centro. Durante o periodo no que o alumnado ten que seguir de maneira virtual o proceso de aprendizaxe, os criterios serán os seguintes:

- O alumnado enviará vídeos da práctica de exercicio físico establecido segundo as pautas fixadas; estes vídeos enviaranse a través da Aula Virtual do centro educativo. Terán un peso dun 60% na cualificación.
- Tarefas e traballos enviados a través da Aula Virtual: terán un peso dun 40% na cualificación.
- A cualificación final será a suma das porcentaxes anteriores.
- Tódalas actividades e tarefas deberán ser enviadas dentro do prazo sinalado.

Durante o periodo no que o alumnado acuda de maneira presencial seguirase a Programación segundo o establecido para o ensino presencial.

Tanto para o acceso ós contidos como para a comunicación co alumnado, empregárase a Aula Virtual, ó igual que o alumnado do seu grupo e, como recurso para acceder ás explicacións, empregárase a plataforma WebEx.

Para a comunicación coas familias empregárase a plataforma Abalar.

Para a cualificación final, serán aplicados os criterios de proporcionalidade facendo a media, tendo en conta o tempo no que o alumnado non puido acudir presencialmente ó centro educativo e o tempo no que sí acude de xeito presencial.

17.3. ENSINO NON PRESENCIAL.

No caso de que tiveramos que seguir un proceso de ensino-aprendizaxe non presencial no centro educativo, teranse en conta os seguintes aspectos:

- Empregarase a Aula Virtual co alumnado, tanto para seguir a Programación, acceder ós apuntamentos e recursos, enviar tarefas... así como para a comunicación co alumnado.
- Para a comunicación coas familias empregárase a plataforma Abalar.
- Tratarase de potenciar entre o alumnado a práctica de exercicio físico durante, alomenos, tres días á semana, empregando metodoloxías activas que lles permitan acadar as Competencias Clave.
- Teranse como referencia os Criterios de Avaliación e os seus Estándares asociados. B1.1, B1.3, B1.5 (para 1º, 2º e 3º de ESO), B1.6 (para 4º de ESO), B3.1 e B3.2.

A dinámica será a seguinte:

- O alumnado enviará vídeos da práctica de exercicio físico establecido segundo as pautas fixadas; estes vídeos enviaranse a través da Aula Virtual do centro educativo. Terán un peso dun 60% na cualificación.
- Tarefas e traballos enviados a través da Aula Virtual: terán un peso dun 40% na cualificación.
- A cualificación final será a suma das porcentaxes anteriores.
- Tódalas actividades e tarefas deberán ser enviadas dentro do prazo sinalado.