

IES FERROL VELLO
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
LOMCE

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2ºESO y 4ºESO

CURSO 2015/16



INDICE

1	OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN FÍSICA NA ETAPA	3
2	MINIMOS EXISIBLES PARA A OBTENCIÓN DUNHA AVALIACIÓN POSITIVA PARA 2º CURSO	3
3	MÍNIMOS EXISIBLES PARA A OBTENCIÓN DUNHA AVALIACIÓN POSITIVA PARA 4º DE E.S.O	6
4	PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E CALIFICACIÓN	7
5	CRITERIOS PARA A CALIFICACIÓN	7
6	MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE	8
7	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES A REALIZAR DURANTE O CURSO	11

1 OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN FÍSICA NA ETAPA

O ensino da educación física nesta etapa terá como obxectivo o desenvolvemento das seguintes capacidades:

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

2 MINIMOS EXISIBLES PARA A OBTENCIÓN DUNHA AVALIACIÓN POSITIVA PARA 2º CURSO

1. Recompilar actividades, xogos, actividades e recoller en soporte escrito ou dixital exercicios que poden ser utilizados no quecemento xeral e específico dunah actividade física.
2. Identificar e levar a cabo determinados hábitos, por exemplo usar a indumentaria axeitada, hidratarse durante a actividade ou atender á súa hixiene persoal logo das sesións. O alumnado, igualmente, deberá recoñecer as posturas adecuadas nas actividades físicas que se realicen en particular na práctica do Acrosport e en accións da vida cotiá como sentar, levantar cargas ou transportar mochilas.
3. Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, esforzarse para mellorar os niveis das capacidadees físicas principalmente relacionadas coa saúde. Para a avaliación deberase ter en conta, sobre todo, a mellora respecto dos seus propios niveis iniciais nas capacidadees de resistencia aeróbica, forza, resistencia e flexibilidade, e non só o resultado obtido.
4. Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais do badminton, o balonman e o voleibol, aceptando o nivel alcanzado.
5. Realizar a acción motriz oportuna en función da fase de xogo que se desenvolva, ataque ou defensa, no xogo ou deporte colectivo proposto (o floorball).
6. Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
7. Elaborar unha composición coregráfica de alomenos 5 figuras de Acrosport.
8. Elaborar unha secuencia rítmica baseada na percusión corporal.

3 MÍNIMOS EXISIBLES PARA A OBTENCIÓN DUNHA AVALIACIÓN POSITIVA PARA 4º DE E.S.O

Coñecemento do pulso cardíaco: conceptos, xeitos de tomalo e pulso en reposo e en actividades aeróbicas e anaeróbicas. Interpretación en base á recuperación e ao seu emprego para o adestramento das CFB.

Quecemento específico: concepto, sistemas que interveñen, formas de levalo a cabo, razóns para a súa realización.

A dieta equilibrada. Hábitos alimenticios positivos e negativos. Componentes dunha dieta equilibrada. Elaboración dun exemplo de dieta

Capacidades Físicas Básicas: sistemas de adestramento da resistencia e da flexibilidade.

Capacidades físicas identificadas nos diferentes deportes en nos exercicios e procesos fisiolóxicos implicados

Deportes colectivos. Profundización na reglamentación e coñecemento dos gestos básicos. Traballo en equipo e táctica de xogo

Confeccionar e executar por grupos ou individualmente unha coreografía mixta baseada en diferentes manifestacións expresivas (alomenos 3) escollidas entre as experimentadas nas clases cunha duración mínima de 60 segundos.

4 PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E CALIFICACIÓN

¿Qué avaliar? Tódolos elementos que interveñen no proceso de ensinanza-aprendizaxe: profesor, alumno, obxetivos, contidos, propostas didácticas, métodos de E-A, proxectos curriculares, e por suposto, a programación de área para o presente curso académico.

¿Cándo avaliar? Durante todo o proceso, farase unha avaliación inicial ou de diagnóstico, unha avaliación formativa, para reaxustar o proceso, e unha avaliación sumativa ou final. Preténdese ter un coñecemento do nivel de partida dos alumnos, tendendo na medida do posible a individualizar o proceso de E-A. Deste xeito será posible ter en conta o progreso do alumno en relación ao seu propio nivel e referenciar o mesmo cos patróns normalizados para a súa etapa.

¿Cómo avaliar? Empregaránse test de probas físicas, listas de control de habilidades e actitudes e rexistros de control das tarefas propostas, axeitadas a cada un dos diferentes contidos a impartir. Naqueles contidos nos que se considere axeitado, requirirase dos alumnos a realización de fichas e/ou elaboración de traballos.

5 CRITERIOS PARA A CALIFICACIÓN

-**CONCEPTOS:** Suporán un 20% da nota final. Empregaránse algún ou varios dos seguintes recursos:

*Exáme escrito sobre os contidos teóricos da materia. Non se fará media si no exame non se acada 1 punto.

*Traballos de investigación, recopilación ou monográficos dunha parte específica da materia. Poderán ser empregados en lugar do exáme escrito.

*Caderno de actividades. Poderán substituír aos anteriores.

*Exámes orais. (No caso de non poder realizar por diversos motivos algún dos anteriores).

-**PROCEDIMENTOS:** 40% da nota final

*Asistencia obligatoria a clase: tres faltas sin xustificar supondrán a perda da opción de superar os contidos prácticos.

*Valoración da práctica: realizarase polo profesor mediante un diario de clase.

*Exáme práctico: probas e test referidos aos os contidos desenvolvidos na clase.

*Non se fará media se non se supera este apartado ou se acada un 50%

-**ACTITUDES:** 40%

*Actitude positiva e participativa cara á asignatura e na práctica diaria.

*Aseo diario despois da práctica.

*Coidado e recollida do material.

*Utilización de indumentaria deportiva axeitada.

Non cumprir algún destes puntos supora unha penalización de 0.5 puntos para cada incumprimento. Mínimo para facer media neste apartado 1.5 puntos.

As normas relativas á indumentaria requerida para as clases (ter o pelo recollido, no empregar aneis, cadenas, colgantes o outros elementos decorativos que poidan supor un risco para o propio alumno ou os seus compañeiros, levar calzado deportivo e ben atado, empregar pantalóns e camisetas axeitados para a práctica deportiva) serán tidas en conta de xeito especial de forma que o seu incumprimento dará lugar a non poder realizar a clase con resto dos compañeiros. **O incumprimento desta norma durante máis de 4 períodos lectivos terá como resultado a non superación do trimestre.**

6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE

Partimos da idea xeral de que cada alumno é diferente ós demais; os aprendizaxes previos, o nivel de maduración, a situación persoal e familiar e os factores xenéticos son algúns aspectos que poden marcar diferencias entre os alumnos a hora de aprender, e de ahí que o aprendizaxe se desenvolva de modo individualizado, de maneira que cada un observe a súa propia progresión.

Para diminuír as diferencias e acercar o currículo ás características individuais de cada un, sin tratar por iso de diminuír o grao de esixencia senón de flexibilizalo.

Os alumnos con necesidades educativas especiais terán a posibilidade de adaptar os tres tipos de contidos (conceptuais, procedimentais e actitudinais) a súas necesidades específicas coa supervisión do profesor. Prácticamente en todas as actividades que se propoñen se empregan materiais e reglamentacións adaptadas á idade e a unha concepción menos competitiva e máis lúdica da actividade física, polo que todos os alumnos poden participar sin importar o nivel de execución motriz.

Os grupos de traballo serán flexibles o que permitirá ir graduando os niveis e que os alumnos traballen según as súas posibilidades.

De calquera maneira, para os casos concretos nos que o alumno non pode participar de maneira igual que o resto propoñeranse as seguintes modificacións:

- AUTOAVALIACIÓN: Plantexar a avaliación como un proceso desde o inicio hasta o final, de maneira que todos poidan marcar o seu nivel aínda que sexa baixo.

-ANOTACIÓN DE PUNTOS DÉBILES: Abrese un espazo para que se anoten as carencias e aqueles aspectos que precisen unha adaptación dos niveis normais para a idade. Os alumnos que teñen algunha necesidade especial aprenden a coñecer mellor e a valorar as súas peculiaridades, intentando superalas na medida do posible.

-ACTIVIDADES DE REFORZO E AMPLIACIÓN: En cada bloque de contidos se propoñen actividades de reforzo e ampliación para realizar tanto dentro coma fora do horario escolar. Aínda que o ideal sería que as puidesen realizar co profesor fora da clase, se eso non é posible (polo horario de utilización das instalacións), se poden realizar programas específicos de mellora fora da clase, onde a execución fose parte dos contidos previstos para ese grupo de alumnos.

-INACTIVIDADE: Ó non existir as exencions, os alumnos con limitación (temporal o permanentes) realizarán as actividades que non perxudiquen o seu problema á vez que complementarán, con traballos prácticos e teóricos, os contidos que non poidan desenvolver e realizarán outros que traten sobre súa doencia ou limitación física; tamén participarán na elaboración de apuntes para os compañeros, participación en actividades deportivas realizando tarefas de arbitraje, dirección de actividades ós compañeros (quentamento, xogos, exercicios de relaxación...).

-ADAPTACIÓN CURRICULAR: Faráse a vista dun certificado médico oficial en donde se fagan constar as limitaciones que o alumno posee para a realización da práctica de actividade física. Debe tender a posibilitar a tódolos alumnos a consecución dun aprendizaxe constructivo e significativo a través de modificacións que flexibilicen as condicións de desenrolo.

Algunhas medidas que se poden incluír na adaptación curricular serán as seguintes:

a) Valoración inicial: Estudio inicial de los alumnos para acercarnos a súa realidade en canto a diferentes factores:

*Características constitucionales e de desenrolo motriz: Datos antropométricos (peso, talla, envergadura. .j, y de eficacia en conducta motriz (valoración de la condición física e do nivel de desenrolo das cualidades motrices habilidades básicas e específicas, así como das habilidades expresivas).

* Experiencias previas: Enquisas combinadas cas probas do apartado anterior para chegar a unha aproximación das distintas actividades realizadas polos alumnos (tanto dentro da Educación Física escolar como na práctica de actividades físicas e deportes fora da escola) e do nivel de progresión alcanzado nelas.

Distinguiremos dous niveles de aplicación, a valoración inicial a principio de curso (especialmente no primeiro curso, xa que nos servirá para o establecemento de obxetivos terminais, metodoloxía, organización avaliación) e súa valoración ó comezo de cada unidade didáctica, o que nos permitirá adecuar o nivel dos contidos.

b) Adaptación dos obxetivos: Establecer obxetivos principais centrados nos aspectos fundamentais que contemplan unos mínimos de referencia obxetivos secundarios que contemplan os anteriores pero que no sean de obrigado cumprimento por parte dos alumnos.

c) Selección e priorización dos contidos: Para la consecución dun obxetivo deben existir distintos camiños, distintos contidos. Tamén aquí debe haber unos mínimos e, a partir deles, outros de maior grado de complexidade. Na selección de contidos establecemos suficiente variedade como para permitir a cada alumno a consecución do obxetivo.

d) Emplear metodoloxías e estratexias centradas no proceso e non no alumno:

Os modelos de ensinanza basados na búsqueda permiten ó alumno unha maior toma de conciencia e de intervención, ó tempo que desenrolan súa motivación.

7 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES A REALIZAR DURANTE O CURSO

O Departamento de Educación Física propón as seguintes actividades para o próximo curso:

- Xornadas de iniciación á loga.
- Xornadas de iniciación ao rugby
- Xornadas de iniciación á capoeira
- Xornadas de disfrute da natureza: rotas ciclistas, sendeirismo, orientación, acampada, tirolinas, rapell, etc...
- Competicións deportivas no centro.
- Participación nos programas de “deporte na escola”
- Xornadas de iniciación ós deportes náuticos (rafting, vela, kaiak, piraguismo, remo, surf)

A realización e temporalización destas actividades está supeditada á climatoloxía, grado de aceptación por parte do alumnado, medios materiais, técnicos e humanos dispoñibles.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA:

Xefe de Dpto.

Asdo. Francisco Tenreiro Gavela

Asdo. Alvaro García Alvarez