

PROGRAMACIÓN
CURSO 2013-2014
E.S.O.
BACHARELATO

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. Plurilingüe SAN ROSENDO (MONDOÑEDO)

1. Datos do Departamento

1.1. Composición

O departamento está composto por Ramon Rego Sanmartín, e Emilio Guerreiro Muñoz, xefe de departamento.

1.2. Accesibilidade da programación

Os alumnos e demais componentes da comunidade educativa poderán acceder a programación de Educación Física consultando a Programación Xeral Anual, que está a súa disposición na Secretaría do Centro. Tamén poderán consultar os contidos mínimos, obxetivos e criterios de avaliación no taboleiro do departamento.

2. Lexislación curricular

2.1. Educación Secundaria Obrigatoria

- Real Decreto 1631/2006, de 29 de decembro, polo que se establecen as ensinanzas mínimas correspondentes á educación secundaria obrigatoria (BOE de 5 de xaneiro de 2007).
- Decreto 133/2007 polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade autónoma de Galicia (DOG 13 de xullo de 2007).
- Orde do 21 decembro 2007 pola que se regula a avaliación e cualificación do alumnado da ESO (DOG 7 de xaneiro de 2008).
- Orde do 30 xullo 2007 que regula os Programas de Diversificación Curricular (DOG 21 de agosto de 2007).
- Orde do 20 febreiro de 2004 que establece as medidas de atención específica para o alumnado procedente do estranxeiro (DOG 26 de febreiro de 2004).
- Orde do 6 de outubro de 1995 pola que se regulan as Adaptacións do currículo das Ensinanzas de Réxime Xeral (DOG 7 de novembro de 1995).

2.2. Bacharelato

- Real Decreto 1467/2007, polo que se establecen as ensinanzas mínimas do bacharelato (BOE 6 novembro 2007).

- Decreto 126/2008 polo que se establece o currículo do Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia (DOG 23 xullo 2008).
- Decreto 126/2008 polo que se establece o currículo do Bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia (DOG 23 xullo 2008).
- Decreto 25 xuño 2008 polo que se publica o catálogo de materias optativas no Bacharelato e se establece o seu currículo (DOG 27 xuño 2008).
- Orde do 1 de marzo de 1995 pola que se regula a avaliación e cualificación do alumnado do Bacharelato (DOG 9 maio 1995).

2.3. Outra lexislación de referencia

- Decreto 324/1996, do 26 de xullo, polo que se aproba o Regulamento Orgánico dos institutos de educación secundaria.
- Orde do 1 de agosto de 1997 pola que se dictan instrucións para o desenvolvemento do Decreto 324/1996 polo que se aproba o Regulamento Orgánico dos institutos de educación secundaria e se establece a súa organización funcional.

3. Introducción da asignatura

3.1. Contribución da asignatura ao logro das competencias básicas

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de tres competencias básicas: a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, a competencia social e cidadá e a competencia cultural e artística. De forma xenérica, contribúe a outras tres: competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal. Ao resto das competencias contribúe de forma menor.

3.1.1. Comunicación lingüística

A educación física é unha encrucillada de diversas linguaxes. Algunhas sonlle propias e outras son compartidos. A adquisición da competencia en comunicación lingüística prodúcese en educación física de dúas formas diferentes. A primeira, do mesmo

xeito que no resto das materias, ofrecendo unha variedade de intercambios comunicativos e enriquecendo a capacidade comunicativa a través das expresións e o vocabulario específico que achega. Ademais a comunicación, como factor básico da linguaxe, está unida á área de educación física polo uso do corpo como medio para expresar todo tipo de accións ou sensacións. Co corpo transmítense ademáns, afectos, estados de ánimos, posturas, sinais... que configuran as bases da linguaxe corporal. escoitar, expoñer e dialogar estarían moi empobrecidos sen a significatividade que o corpo lles dá a estes conceptos.

A comunicación xestual, a utilización de ritmos e danzas, a respiración e, en xeral, as técnicas de dominio corporal, inicialmente traballadas en primaria, e que convén continuar.

3.1.2. Coñecemento e interacción co mundo físico

Forman parte da competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico o conxunto de aspectos que interveñen nas interaccións motoras que se realizan en diferentes contornos e que xeran a capacidade de afrontar e superar múltiples retos motores, tanto na aula como na vida cotiá. O noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental maniféstase a través de respostas motoras variables que se corresponden coa exigencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno. Por outra banda, a educación física ten que adaptarse ao medio onde se desenvolven programas e contidos.

É necesario axustar as propostas de actividades ao que o contorno social e cultural demanda. O ensino está inserido nunha comunidade determinada, con certas particularidades socioculturais ou xeográficas, que deben ser un punto de partida para a construción dunha adecuada competencia motora e dunha educación física consecuenta.

A educación física suscita tamén, en canto a esta competencia, a realización de actividades físicodeportivas no medio natural, así como o coñecemento de materiais, técnicas e criterios específicos previos a calquera tipo de actuación fóra do espazo-aula, de forma que se garanta a seguridade e unha secuencia axeitada das capacidades que se deben desenvolver nos diferentes contornos. A todo iso engádese a promoción dunha utilización responsable do medio natural, sexa en espazos abertos ou urbanos.

3.1.3. Tratamento da información e competencia dixital

A contribución da educación física á adquisición da competencia matemática é de carácter secundario e prodúcese a través do desenvolvemento de diversos contidos específicos da educación física e a partir doutros de carácter transversal. O cuantitativo no espacial, no temporal, nas distancias e traxectorias, está reflectido en moi diversos momentos e actos. O control do tempo, a toma de pulsacións, o ritmo en función da distancia, a regulación de esforzos, a ocupación espacial, son formas que se manexan habitualmente en educación física, ben polo coñecemento regulamentario, ben polas exixencias da propia práctica.

3.1.4. Competencia social e cidadá

Desde o punto de vista da educación física a competencia social e cidadá incorpora a capacidade de establecer dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición, preservando e fomentando os valores deportivos máis esenciais, que comportan a posta en práctica dun proxecto en común e a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo na práctica de xogos ou deportes, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. As habilidades asociadas á interacción con outras compañeiras e compañeiros implican, xa que logo, a integración de diferentes saberes (sociais e deportivos) que permiten establecer relacións construtivas e facilitan a integración do alumnado na sociedade e/ou no grupo.

O deporte é o resultado dun proceso histórico e cultural. Os códigos, interpretacións e significados que xerou esta evolución poden ser moi diverxentes entre si. Por iso, propónse unha educación física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz de analizar con espírito crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade, seleccionando a información recibida e procesándoa, obtendo conclusións a partir da realización de análises persoais e achegándoo a unha cultura deportiva na cal o deporte estea ao servizo do ser humano e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda ou traballo en equipo sexan un referente que se vaia seguir. Por iso, a práctica e a organización de actividades deportivas colectivas

propóñense cun carácter aberto, de pacto, e exige a aceptación das diferenzas e limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

Esta competencia tamén relaciona o dereito que toda a cidadanía ten á saúde coa promoción da actividade física no período escolar. A inactividade física é un problema importante de saúde pública. A visión dunha mocidade sedentaria, observadora deportiva e afastada da práctica motora, con índices crecentes de obesidade e problemas de saúde realmente alarmantes establece como prioridade social a educación para a prevención de comportamentos de risco e a promoción da actividade física como base de cultivo de hábitos saudables.

3.1.5. Competencia cultural e artística

A educación física contribúe á competencia cultural e artística en dous planos diferentes. O primeiro plano vén definido polo enriquecemento cultural que supón para o alumnado a práctica e o coñecemento das actividades físicas e deportivas. O segundo plano vén determinado pola observación da actividade física e deportiva como unha forma artística, como elemento plástico. No primeiro caso, esta competencia supón apreciar, comprender e valorar as manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural dos pobos, algo que é necesario coñecer e preservar. Contribúese a adquirir esta competencia facilitando o acceso do alumnado á historia literaria e visual da educación física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares e a unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que teñen/tiveron lugar. Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, propondo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física ten un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento.

Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos.

Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asignables a diversas especialidades e momentos deportivos. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a través da realización de propostas rítmico-expresivas, individuais individuais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel. Aprender a resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da educación física. Aprender a aprender en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

Esta competencia está vinculada directamente co desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal na aula. A forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia.

3.1.6. Competencia para aprender a aprender

A educación física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha educación física e deportiva sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen

contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e xulgar o proceso e o seu resultado final.

3.1.7. Autonomía e iniciativa persoal

A educación física promove de forma singular a consecución da autonomía e iniciativa persoal das alumnas e dos alumnos. As bases da identidade persoal edifícanse a partir de dous dos aspectos reguladores do ser humano, o corpo e o movemento. A forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. E é aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria. O ensino das diferentes propostas motoras, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural ou do desenvolvemento da condición física e a expresión corporal oriéntanse cara á formación dun ser autónomo capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións e de transferir o traballo na aula a outros espazos persoais de recreación e tempo libre. Estas propostas, que fomentan a autonomía e a iniciativa persoal, oriéntanse en educación física, basicamente, desde tres campos: desde a forma de producirse a interacción entre o profesorado e o alumnado, desde a metodoloxía de traballo na aula e desde as exixencias e os retos da propia actividade.

A interacción na aula fai referencia ao clima existente, á cooperación e participación das alumnas e dos alumnos nas propostas que se desenvolven na aula e fóra dela. Neste espectro inclúense formulacións de autoxestión ou coxestión das propias sesións de educación física ou da organización de propostas complementarias como xornadas deportivas, eventos singulares ou programacións específicas.

As metodoloxías seleccionadas condicionan o nivel de autonomía do alumnado. A metodoloxía debe ser utilizada en función da actividade e das características das persoas destinatarias. Con todo as propostas máis creativas, máis autónomas, máis individualizadas, máis exploratorias, promoven unha formación máis individualizada e desenvolven unha maior capacidade de iniciativa persoal.

Doutra banda, as exixencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva;

responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

3.2. Contribución da asignatura ao Plan Lector do Centro

A formación da lectura dentro da área de Educación Física traballarase con diferentes tipos de textos: artigos de revistas, regramentos oficiais, libros de condición física, técnica e táctica de diferentes deportes, etc..

A devandita formación queda a expensas das actividades previstas e a temporalización das mesmas que se describa no Proxecto Lector de Centro, o igual que a avaliación continuada da posta en marcha do proxecto.

3.3. Contribución da asignatura ao Plan TIC do Centro

A aplicación das tecnoloxías da información e a comunicación ao traballo convértese nunha peza crave na educación e formación das novas xeracións. Tratarase dende o Departamento de Educación Física de fomentar no alumno habilidades para buscar, obter e procesar información adoptando diferentes estratexias:

- consulta de información de métodos de adestramento, de mellora da condición física e outros aspectos vinculados a asude.
- utilizar o ordenador para a creación de fichas de seguimento da condición física e de aspectos técnico-tácticos de diferentes deportes.
- introducción o manexo de software de pulsómetros e aparatos de control da frecuencia cardíaca.

O proxecto abalar está implantado no centro e cómpre salientar que a nosa materia implica movemento e exercicio físico e non debería perder ese carácter práctico e activo. Non obstante, é posible utilizar a tecnoloxía do proxecto na impartición dos contidos teóricos.

3.4. Contribución da asignatura ao Plan de Convivencia do Centro

Neste ámbito queremos resaltar que a intervención educativa nos periodos de lecer no eido deportivo resulta decisiva para a convivencia, pois nas actividades físicas que se realizan neste periodo integranse de xeito ordenado e sen discriminación por razón de idade ou procedencia cultural. Dende que o departamento de educación física se fai cargo da organización e control deste espazo no tempo de lecer, as conductas contrarias a convivencia, antes relativamente frecuentes, son inexistentes.

4. Obxectivos da asignatura

4.1. Obxectivos na etapa de secundaria

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 autoexixencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades en relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir da valoración do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuíndo á súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.

8. Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das 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.

4.2. Obxectivos na etapa de bacharelato

- Planificar actividades físicas e deportivas que lle permitan satisfacer as súas necesidades de crecemento e lle sirvan como recurso para ocupar o seu tempo libre.
- Avaliar o seu nivel de condición física e elaborar e poñer en práctica un programa de actividade física e saúde, incrementando as capacidades físicas implicadas.
- Participar en actividades deportivas (convencionais e recreativas), cooperando cos compañeiros e valorando os aspectos de relación que aquelas supoñen.
- Deseñar e realizar actividades físico-deportivas no medio natural que contribúan á súa conservación e mellora.
- Utilizar e valorar técnicas de relaxación como medio de coñecemento persoal e como recurso para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida diaria.
- Adoptar unha actitude crítica ante as prácticas que teñen efectos negativos para a saúde individual e colectiva.

- Diseñar e practicar, en pequenos grupos, coreografías cunha base musical como medio de comunicación e expresión creativa.

4.3 Establecemento e secuenciación das Unidades didácticas

As Unidades Didácticas que se van realizar durante este curso son:

Para 1º de E.S.O.

- 1º U.D. "MELLORAMOS A NOSA CONDICIÓ FÍSICA"
- 2º U.D. "O MOVEMENTO COORDINADO"
- 3º U.D. "DOS XOGOS PREDEPORTIVOS ÓS DEPORTES COLECTIVOS"
- 4º U.D. "ATLETISMO I"
- 5º U.D. "ORIENTÁMONOS NO ENTORNO I"
- 6º U.D. "XOGOS POPULARES E TRADICIONAIS"

Para 2º de E.S.O.

- 1º U.D. "ACONDICIONAMENTO FÍSICO XERAL"
- 2º U.D. " INTRODUCCIÓN AS HABILIDADES DEPORTIVAS."
- 3º U.D. "ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS"
- 4º U.D. "EXPRESIÓN CORPORAL: ESPACIO, CORPO, TEMPO"
- 5º U.D. "INICIACIÓN A PATINAXE"

- 6ª U.D. "DEPORTES E XOGOS ALTERNATIVOS:, FREESBEE, XOGOS POPULARES ETC..."

Para 3º ESO:

- 1ª U.D. "ACONDICIONAMENTO FÍSICO XERAL I"
- 2ª U.D. "APROXIMACIÓN A UN DEPORTE COLECTIVO: VOLEIBOL"
- 3ª U.D. INICIACIÓN O BALONCESTO
- 4ª U.D. ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL
- 5ª U.D. INICIACIÓN DEPORTES DE RAQUETA
- 6ª U.D. "EXPRESIÓN CORPORAL : AERÓBIC"

Para 4º da ESO

1ª U.D. "ACONDICIONAMENTO FÍSICO XERAL II: AVALIACIÓN E ADESTRAMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

2ª U.D. "ÓS DEPORTES COLECTIVOS: VOLEIBOLII E BALONCESTOII"

3ª U.D. "DEPORTES DE RAQUETA"

4ª U.D. "EXPRESIÓN CORPORAL: COMUNICACIÓN NON VERBAL"

5ª U.D. "DEPORTES E XOGOS ALTERNATIVOS:, MALABARES, FREESBEE, ,XOGO CONSTRUÍDO, FLOOR-BALL ETC...

Para 1º de bacharelato

1º U.D. CONDICIÓ FÍSICA: AVALIACIÓN E DESENVOLVEMENTO DO RENDEMENTO

2ª U.D. VOLEIBOL: PERFECCIONAMENTO TÉCNICO E DESENVOLVEMENTO TÁCTICO

3ª U.D TENIS-PADDLE;

4ª U.D ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS

5ª U.D ELIXE A TÚA ESPECIALIDADE

6ª U.D EXPRESIÓN CORPORAL E RITMO; BAILES TRADICIONAIS GALEGOS E BAILE DE SALÓN.

5. Metodoloxía específica da área

5.1. Medidas de atención á diversidade: reforzo e ampliación

Pártese da necesidade de construír unha educación física para todo o alumnado, en que a diversidade é entendida como un elemento valioso e na cal a aprendizaxe e a construción de novos significados é o resultado dun proceso de integración a partir das experiencias e ideas previas. É necesario romper coa desconfianza e o temor da alumna e do alumno ante a súa competencia motora, sobredimensionando as dificultades que incrementan as posibilidades de fracaso á hora de afrontar a tarefa, e que ao cabo conduce a adoptar unha actitude pasiva na aula. É por iso que debemos concretar actuacións axustadas aos ritmos de aprendizaxe e á

singularidade e características do alumnado, valorando de forma diferente resultados que serán diferentes.

Educación na diversidade en educación física implica resituar permanentemente os recursos para desenvolver as diferentes capacidades de cada quen. Isto supón unha mudanza importante na focalización da práctica profesional de cada día, é dicir, na forma de realizarse a interacción entre o profesorado e o alumnado, na metodoloxía de ensino seleccionada, na detección de diferentes xeitos de aprendizaxe, na organización de grupos, tempos e espazos e na toma en consideración de elementos de carácter ambiental, sociocultural, de xénero ou familiar.

A partir da explicitada e necesaria adecuación de contidos ao alumnado e á realidade do contorno, podemos definir como orientacións básicas a desenvolver en educación secundaria obrigatoria as referidas a unha educación física para o coidado e/ou mellora do corpo, a forma física e a saúde, a unha educación física para medrar nas capacidades socio-comunicativas e expresivas e a unha educación física para a utilización construtiva do lecer orientado á práctica de actividades recreativas e deportivas individuais ou colectivas ou de adversario.

5.2. Exencions da practica

Calquera exención da práctica, sexa parcial ou total, temporal ou permanente, debe estar debidamente xustificada mediante informe médico que especifique o diagnóstico, o tipo de actividades que non debe realizar, se existe algún traballo específico de recuperación da lesión, enfermidade, etc., e no seu caso o tempo previsible de exención.

Nas situacións leves de duración menor de dous días será suficiente coa xustificación dos pais.

En calquera caso os alumnos deben asistir a clase, tomar nota no seu caderno do alumno das contidos teóricas expostos e das actividades realizadas, ademais de colaborar na clase cando fose necesario (anotacións, material, arbitaxes, etc.).

Estes alumnos poderán ser avaliados sempre mediante exame teórico e se é posíbel coa realización de traballos escritos que substitúan a parte práctica. Nos casos de exención parcial ou temporal, os alumnos serán avaliados da parte práctica realizada.

Os alumnos con algún trastorno funcional que deban realizar exercicios para a súa recuperación poderán substituír con estes, aqueles que teñan prohibidos.

6. Materiais e recursos didácticos

- **Libros de consulta:** Os alumnos poden consultar os libros da biblioteca do centro. Tamén poden facer uso da Internet.
- **Material do alumno:** Roupa axeitada para a asignatura, chándal, calzado deportivo. Ademais os alumnos traerán toalla e camiseta para cambiarse sempre que así se lles requira. Tamén outro material que se pode encargarse o alumn@ para que traiga un día determinado: linterna, botas, etc.
- **Material da aula:** Balons, picas, aros, cordas, palas, raquetas, colchonetas, diabolos, bolos, fresbees, etc.

6.1. Actividades complementarias

- Durante os períodos de lecer organizaranse actividades deportivas no pavillón de acordo a seguinte proposta:

Recursos materiais e humanos.

O departamento de Educación física asume os gastos materiais que se deriven da realización das actividades. No caso de que as actividades que se puideran realizar no tempo de lecer supuxeran a utilización de material co que non contase o departamento, estudaríase o caso de acordo co equipo directivo do centro.

En canto os recursos humanos, é necesaria a presenza dun profesor por cada instalación que se utilice.

7. Organización xeral dos contidos mínimos

7.1.-Primeiro curso

Bloque 1. Condición física e saúde.

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

Bloque 2. Xogos e deportes.

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

Bloque 3. Expresión corporal.

- * O corpo expresivo: postura, xesto e movemento. Aplicación da conciencia corporal nas actividades expresivas.
- * Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva do grupo.
- * Combinación de distintos ritmos e manexo de diversos obxectos na realización de actividades expresivas.
- * Realización de danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.
- * Disposición favorable á desinhibición nas actividades de expresión corporal.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

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

7.2.-Segundo curso

Bloque 1. Condición física e saúde.

- * Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
- * Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes.
- * Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade.
- * Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.

- * Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e na flexibilidade.
- * Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.
- * Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.
- * Recoñecemento e valoración da importancia da adopción dunha postura correcta en actividades cotiás.
- * Realización de actividades con implementos.
- * Relación entre hidratación e práctica de actividade física.
- * Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiás.
- * Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde determinados hábitos como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.

Bloque 2. Xogos e deportes.

- * Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- * Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ao realizado no curso anterior.
- * Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- * Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- * Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
- * Respetto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
- * Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- * Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- * Autocontrol ante as situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
- * Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- * Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

Bloque 3. Expresión corporal.

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

Bloque 4. Actividades no medio natural.

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

7.3.-Terceiro curso

Bloque 1. Condición física e saúde.

- * O quecemento. Efectos. Pautas para a súa elaboración.
- * Elaboración e posta en práctica de quecementos, logo da análise da actividade física que se vai realizar.

- * Vinculación das capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde, cos aparellos e sistemas do corpo humano.
- * Acondicionamento das capacidades relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia xeral, mediante a posta en práctica de sistemas e métodos de adestramento.
- * Recoñecemento do efecto positivo que a práctica de actividade física produce no organismo.
- * Adopción de posturas correctas nas actividades físicas e deportivas realizadas.
- * Control da intensidade do esforzo: coñecemento da frecuencia cardíaca máxima e de repouso. Tempo de recuperación.
- * Alimentación e actividade física: equilibrio entre a inxesta e o gasto calórico.
- * Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.
- * Execución de métodos de relaxación como medio para liberar tensións.

Bloque 2. Xogos e deportes.

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

Bloque 3. Expresión corporal.

- * Bailes e danzas: realización de danzas colectivas, históricas e do mundo. Aspectos culturais en relación á expresión corporal.
- * Realización de movementos corporais globais e segmentarios cunha base rítmica, combinando as variables de espazo, tempo e intensidade, destacando o seu valor expresivo.
- * Execución de ritmos con práctica individual, por parellas ou colectiva.
- * Predisposición para realizar os bailes e danzas con calquera compañeiro e compañeira.

* Disposición favorable á desinhibición na exteriorización de sentimentos e emocións.

Bloque 4. Actividades no medio natural.

* As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ao tipo de actividade recreativa proposta: rapelar, esquiar, rubir, remar...

* Normas de seguridade para a realización de percorridos de orientación no medio urbano e natural.

* Realización de percorridos de orientación, a partir do uso de elementos básicos de orientación natural e da utilización de mapas.

* Recoñecemento das actividades na natureza como actividades para a mellora da condición física e a recreación.

* Aplicación da cabullería a construcións e montaxes básicas características das actividades no medio natural.

* Aceptación das normas de seguridade e protección na realización de actividades de orientación e no paso de construcións e montaxes de madeira e/ou corda, propias do medio natural.

7.4.-Cuarto curso

Bloque 1. Condición física e saúde.

* Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise da actividade física que se vai a realizar.

* O quecemento como medio de prevención de lesións.

* Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.

* Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.

* Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e de forza resistencia.

* Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.

- * Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralala.
- * Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.
- * Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.
- * Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.
- * Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

Bloque 2. Xogos e deportes.

- * Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.
- * Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.
- * Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
- * Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- * Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- * Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal.

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

Bloque 4. Actividades no medio natural.

- * Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.

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

7.5.- Bacharelato

I. Condición física e saúde.

- Realización de probas de avaliación da condición física favorable.
- Coñecemento dos beneficios e riscos da actividade física nos diferentes niveis de esixencia: esporádica, mantemento, alto rendemento...
- Práctica de sistemas e exercicios para o desenvolvemento das capacidades físicas: sistemas de desenvolvemento da resistencia, da forza e da flexibilidade.
- Planificación do traballo das capacidades físicas relacionadas coa saúde. Principios e factores que se considerarán.
- Elaboración e posta en práctica, de forma autónoma, dun programa persoal de actividade física e saúde, atendendo á frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.
- Coñecemento e valoración dos hábitos e prácticas sociais que prexudican a saúde: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas (drogas, alcoholismo, tabaquismo, anabolizantes, dieta, etc.).
- Coñecemento dos protocolos básicos de actuación nos primeiros auxilios.

II. Habilidades deportivas.

- Perfeccionamento dos fundamentos técnicos e principios tácticos dun deporte practicado na etapa anterior.

-Aprendizaxe das técnicas básicas e coñecemento das regras do xogo dun deporte recreativo colectivo.

-Práctica de técnicas específicas de actividades de pala e/ou raqueta.

-Perfeccionamento e profundización de actividades de recreo no medio natural: cicloturismo, rutas ecolóxicas e culturais.

-Planificación e organización de campionatos deportivos.

-Planificación e organización de actividades especializadas (montañismo, cross de orientación, deportes de neve, deportes de remo, vela, etc.).

-Análise das saídas profesionais relacionadas coa actividade física.

III. Ritmo e expresión.

-O ritmo. Efectos sobre a actividade física.

-Manifestacións rítmicas. Orixe e evolución histórica.

-Práctica de movementos danzados.

-Exploración e utilización do espacio e do tempo como elemento de expresión e comunicación.

-Realización de actividades físicas, utilizando a música como fondo e/ou axuda rítmica.

-Elaboración e representación dunha composición individual ou colectiva.

IV. Actitudes, valores e normas.

-Actitude crítica, coñecemento e valoración de hábitos e prácticas sociais que prexudican a saúde: sedentarismo, drogas, alcoholismo, tabaquismo, anabolizantes, dieta, etc.

-Valoración da incidencia da práctica habitual dun deporte na saúde e nas relacións sociais.

-Valoración da expresión e comunicación a través do corpo e do movemento.

-Aceptación da responsabilidade e/ou mellora da condición física.

-Interese por coñecer e realizar formas de ocupa-lo tempo de lecer noutros ambientes diferentes ós habituais.

8. Criterios xerais de avaliación e contidos mínimos

8.1. Criterios de avaliación

8.1.1. Primeiro curso

- Recompilar actividades, xogos, estiramientos e exercicios de mobilidade articular apropiados para o queceamento e realizados na clase.
- Identificar os hábitos hixiénicos e posturais saudables relacionados coa actividade física e coa vida cotiá.
- Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde, traballadas durante o curso, con respecto ao seu nivel inicial.
- Mellorar a execución dos aspectos técnicos fundamentais dun deporte individual, aceptando o nivel alcanzado.
- Realizar a acción motriz oportuna en función da fase de xogo que se desenvolva, ataque ou defensa, no xogo ou deporte colectivo proposto.
- Resolver desafíos físicos de forma cooperativa. Preténdese valorar o grao de colaboración existente entre o alumnado á hora de resolver os desafíos físicos propostos, que deben ser resoltos de forma cooperativa.
- .Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Elaborar unha mensaxe de forma colectiva mediante técnicas como o mimo, o xesto, a dramatización ou a danza e comunicalo ao resto de grupos.
- Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do sendeirismo nun percorrido polo centro ou as súas inmediacións, resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario.
- Ser capaz de realizar exercicios e actividades para o desenvolvemento da condición física seguindo as pautas e orde adecuadas, amosando interese pola correcta realización das mesmas.
- Valorar a actividade física e a clase de educación física como contribución ó desenvolvemento da persoa e amosar actitudes de respecto e cooperación cos demais alumnos e o profesor.
- Coñecer e poñer en práctica un bo queceamento como xeito de previlas lesións, aumentalo rendemento e centrarse nas actividades posteriores
- Coñecer e diferenciar as distintas capacidades físicas e psicomotrices e a súa influencia nas distintas manifestacións físicas e deportivas

- Coñecer nocións básicas sobre a orientación no medio natural, o manexo de mapas e a utilización da brúxula
- Coñecer exercicios para o quecemento e as súas características e utilidades.
- Identificar as capacidades físicas básicas e as súas características, a súa evolución vital, diferenciándoas das capacidades psicomotrices.
- Incrementar as capacidades físicas e achegalas os valores prometio do seu grupo de idade.
- Respetar e aceptar as normas e regras de xogos, exercicios e actividades.
- Amosar unha actitudes de esforzo e autosuperación, colaborando así mesmo na organización da actividade física.
- Ser capaz de manter un esforzo de carreira continua durante un mínimo de 10' min.
- Realizar circuitos e exercicios de axilidade, achegando os niveis desta capacidade os niveis normais do grupo de idade.
- Coñecer as operacións básicas para a orientación en carreira con brúxula e os signos naturais e outros factores que inflúen na orientación e outras actividades naturais.
- Confeccionar autonomamente un catálogo dos diferentes exercicios que se poidan utilizar para elaborar quecementos xerais.
- Utilizalas técnicas básicas das actividades no medio natural que se leven á práctica.
- Coñecer as operacións de orientación que se poden realizar coa bruxula, mapas.
- Practicar e coñecer xogos populares e tradicionais segundo as normas propias de cada xogo , valorando a súa importancia como patrimonio cultural.
- Coñecer as distintas disciplinas atléticas e a técnica básica de carreiras, saltos e lanzamentos.

8.1.2. Segundo curso

- Incrementar a resistencia aeróbica e a flexibilidade respecto do seu nivel inicial.
- Recoñecer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa da frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.

- Mostrar autocontrol na aplicación da forza e na relación e na confrontación con outras persoas, ante situacións de contacto físico en xogos e actividades de loita.
- Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador ou espectadora na práctica dun deporte colectivo.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Resolver desafíos físicos descoñecidos previamente polo alumnado de forma cooperativa.
- Crear e poñer en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo escollido.
- Realizar de forma autónoma un percorrido de carreiro cumprindo normas de seguridade básicas e resolvendo pequenos problemas suscitados no devandito itinerario, á vez que amosa unha actitude de respecto cara á conservación do contorno en que se leva a cabo a actividade.
- . Buscar información en diferentes medios e fontes sobre as saídas que se van realizar ao medio.
- Prácticas o deporte do badminton con interese con independencia do nivel acadado. Acadar unha habilidade básica para poder manter un intercambio de pases.
- Participar de forma activa na realización de actividades físico-deportivas, respectando as regras e normas establecidas e responsabilizándose da adecuada utilización dos materiais e instalacións.
- Ser capaz de manter un esforzo de carreira continua durante un mínimo de 12' min.
- Mostrar unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto cando se adopta o papel de participante coma o de espectador.
- Acepta-las diferencias de habilidade, sen que sexan obxecto de discriminación por razóns de sexo, raza, capacidade física, etc.
- Practicar actividades expresivas (mimo, danza...) sinxelas en pequenos grupos ou individual, dándolles un matiz expresivo e adaptando, se é o caso, a execución á dos compañeiros.

- Manifestar, individual e colectivamente, estados de ánimo e ideas, empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual.
- Incrementar as capacidades físicas achegándose os niveis normais para o seu grupo de idade, desenvolvendo actitudes de superación e esforzo e coñecendo as bases anatómicas, fisiolóxicas que rexen o adestramento de ditas capacidades.
- Coñecer e poñer en práctica de xeito básico a técnica e o regulamento dos deportes colectivos baloncesto, fútbol, balonmán e voleibol.
- Ser capaz de desprazarse sobre patíns de xeito básico.
- Acadar un grado de control corporal que permita a realización de exercicios nos que a coordinación e a axilidade están presentes como as volteretas, o equilibrio invertido e a roda lateral.
- Coñecer e practicar xogos e deportes alternativos.
- Dominar os diferentes lanzamentos que se poden facer co disco voador, apreciando o seu valor lúdico e disfrutando da súa práctica.
- Ser capaz de expresar mediante o corpo diferentes sensacións ou estados de ánimo, superando inhibicións e temores.
- Desenvolver actitudes positivas cara a actividade física, colaborando coa organización das sesións, regulando a propia práctica desenvolvendo actitudes de esforzo e superación.

8.1.3 Terceiro curso

- Relacionar as actividades físicas cos efectos que producen nos diferentes aparellos e sistemas do corpo humano, especialmente con aqueles que son máis relevantes para a saúde.
- Incrementar os niveis de resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia a partir do nivel inicial, participando na selección das actividades e exercicios
- en función dos métodos de adestramento propios de cada capacidade.
- Realizar exercicios de acondicionamento físico atendendo a criterios de hixiene postural como estrategia para a prevención de lesións.

- Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardíaca, a intensidade do traballo realizado.
- Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, de acordo coas racións de cada grupo de alimentos e das actividades diarias realizadas.
- Resolver situacións de xogo reducido dun ou varios deportes colectivos, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Realizar bailes por parellas ou en grupo, indistintamente con calquera membro del, amosando respecto e desinhibición.
- Coñecer as directrices xerais do acondicionamento físico.
- Identificar as pautas de actuación e exercicios para poder elaborar programas de mantemento mellora ou recuperación da condición física.
- Incrementar a propia condición física dacordo coas actividades propostas en clase e con outras planificadas polo alumno.
- Ser capaz de manter un esforzo de carreira continua durante un mínimo de 15' min.
- Coñecer o regras e formas de xogo do baloncesto e voleibol.
- Perfeccionar a técnica e a táctica do baloncesto e voleibol e desenvolverse nestes deportes cun nivel básico de eficacia en situación de xogo de ata 3x3.
- Coñecer as regras e técnicas básicas do bádminton.e aplicarlas en situación de xogo
- Ser capaz de crear e executar coreografías de aerobic dacordo coas destrezas propias da súa idade.
- Ser capaz de levar a cabo diferentes actividades no medio natural e recoñecer o seu valor socializador.
- Participar nas actividades propostas en clase amosando interese e colaboración.
- Coñecer as técnicas básicas de orientación.

8.1.4. Cuarto curso

- Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos respectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física
- que se realizará.
- Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular de resistencia aerobia, de flexibilidade e de forza resistencia supoñen para o estado de saúde.
- Diseñar e levar a cabo un plan de traballo dunha capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.
- Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
- Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividade física e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación, tamén nas situacións de emerxencia e primeiros auxilios.
- Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.
- Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.
- Participar de forma desinhibida e construtiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
- Utilizar os tipos de respiración e as técnicas e métodos de relaxación como medio para a redución de desequilibrios e o alivio de tensións producidas na vida cotiá.
- Realizar xogos de habilidade e coordinación como os xogos malabares, con afán de superación con independencia do nivel acadado.
- Participar de forma activa na realización de actividades físico-deportivas mostrando unha actitude de tolerancia e deportividade, tanto no papel de participante coma no de espectador.

- Incrementar a propia condición física dacordo coas actividades propostas en clase e con outras planificadas polo alumno.
- Ser capaz de manter un esforzo de carreira continua durante un mínimo de 20' min.
- Acepta-las diferencias de habilidade, sen que sexan obxecto de discriminación, por razóns de sexo, raza, capacidade física, etc.
- Coñecer os factores que inciden na condición física e os efectos positivos que ten a súa mellora para a saúde.
- Coñecer as bases anatómicas do movemento e as articulacións e músculos mais importantes.
- Ser capaz planificar e organizar plans de adestramento e para a mellora da condición física.
- Perfeccionar a técnica e táctica do voleibol e baloncesto e o seu regulamento.
- Coñecer as características do tenis-pala e ser capaz de executar con certo nivel de eficacia técnicas básicas de este deporte; golpeo de dereita e revés.
- Ser capaz de recoñecer o valor do corpo como medio de expresión e comunicación e utilizar a súa creatividade para lograr manifestacións a través do corpo.
- Planificar e organizar actividades lúdicas recreativas, sabendo valorar o seu potencial socializador e cultural.
- Identificar os elementos regulamentarios, e técnico tácticos dos deportes de raqueta e a súa aplicación o xogo.
- Ser capaz de realizar xogos de malabares con 3 pelotas desenvolvendo actitudes de superación e constancia

8.1.5. Bacharelato

- Coñecer, practicar e ser capaz de planificar actividades de adestramento das capacidades físicas e do deporte elixido por cada alumno.
- Organizar e xestionar a práctica de diferentes actividades físicas propostas.
- Perfeccionar a técnica do tenis-pala e desenvolver certo grao de eficacia e precisión no golpeo, coñecendo o regulamento dos deportes de raqueta.

- Ser capaz de executar basicamente os pasos dos bailes de salón e baile tradicional propostos, practicándoos con interese e desinhibición
- Coñecer a importancia para a saúde das técnicas de relaxación e medidas posturais practicándoas
- Participar positivamente amosando colaboración e autonomía na realización das clases prácticas
- Perfeccionar a técnica de antebrazos, dedos e remate en voleibol e realizar xogadas de ataque construído e defensa organizada, coñecendo asúmesmo o seu regulamento.
- Ser capaz de manter un esforzo de carreira continua durante un mínimo de 25' min.
- Coñecer as consecuencias que para a saúde ten a práctica de exercicio físico, en especial no referente a postura corporal e as manifestacións que desvirtúan a esencia da practica deportiva tales como o doping ou a obsesión pola imaxe.
- Incrementar as capacidades físicas ata achegarse os valores normais da idade.
- Realizar de forma autónoma un programa de actividade física e saúde, utilizando as variables de frecuencia, intensidade, tempo e tipo de actividade.
- Diseñar e organizar actividades de carácter físico-recreativas para o emprego do tempo libre, utilizando os recursos dispoñibles no centro educativo e no medio natural.

9. Procedementos de avaliación

9.1. Avaliación parcial ordinaria

Respectando as directrices marcadas polo noso deseño curricular a avaliación atenderá a variedade e complexidade das aprendizaxes que se levaran a cabo neste curso escolar. Isto e, atenderá os conceptos, os procedementos e mailas actitudes. Non obstante, e sabendo que a nosa area ten un claro predominio procedimental, o peso porcentual que cada avaliación terá sobre a cualificación final será ou seguinte;

Conceptos-----30%

Procedementos-----40%

Actitudes-----30%

9.1.1. Contidos conceptuais

Para avaliar o grao de consecución dos obxectivos marcados de conceptos será utilizada unha ou dúas probas escritas por trimestre. Ademais, aqueles alumnos que non poidan realizar a práctica durante certo tempo no transcurso dunha avaliación, poderán realizar traballos e probas escritas adicionais para completar a súa formación.

9.2.2. Contidos Procedimentais

Para avaliar os contidos procedimentais realizarase unha ou varias probas prácticas por cada unha das unidades didacticas a tratar. Compre destacar que as probas prácticas na materia de educación física teñen unha particularidade pois trátase de probas das que non queda constancia documental máis que as notas ou anotacións do profesor sobre a execución do alumno.

9.2.3. Contidos actitudinais

Para as actitudes os profesores da área recollerán a información necesaria para valorar as actitudes amosadas mediante rexistros anecdóticos ou cumprimentando follas de control actitudinal nas que se listan comportamentos a observar como interese, puntualidade, participación, atención e respecto o profesorado.

Nun aspecto máis concreto, é necesario sinalar que a realización da práctica na clase de educación física nas condicións adecuadas (por exemplo, con roupa deportiva) é básica para poder acadar os obxectivos previstos, polo que a non realización das prácticas sen xustificación motivarán unha avaliación negativa, se este feito se produce con certa frecuencia (3 ou máis sesións por trimestre)

9.2. Avaliación final ordinaria

Para facer o calculo da nota da avaliación final ordinaria realizarase a media das tres avaliacións. Esta nota non poderá levar decimais e nela verase reflexado o traballo de todo o curso.

9.3. Avaliación final extraordinaria

Para a avaliación de setembro farase unha soa proba escrita e unha ou varias probas prácticas por cada unha das unidades didácticas tratadas o longo do curso. Na avaliación de setembro poderanse manter as notas de xuño na parte práctica ou optar a examinarse de toda ou parte da materia práctica.

9.4. Recuperación da asignatura do propio curso

No caso de non ter superada algunha das avaliacións o alumno poderá recuperar en Xuño as probas teóricas e prácticas non superadas o longo de todo o curso.

9.5. Recuperación de asignaturas pendentes de cursos anteriores

9.5.1. Exames parciais de pendentes

O departamento preparará actividades para que os alumnos realicen na casa e reúnese con eles cada dúas semanas nun recreo para supervisar o traballo e aclarar dúbidas. A avaliación dos alumnos basearase no traballo que leven a cabo durante o ano, realizándose probas escritas e prácticas. A observación directa é suficiente para avaliar o coñecemento que o alumno ten da materia. Como consecuencia, valorarase a asistencia. A avaliación do alumno desprenderase dos traballos realizado durante o curso e nos resultados obtidos nas devanditas probas.

9.5.2. Exames finais de pendentes

Para a avaliación de setembro farase unha soa proba escrita e unha ou varias probas prácticas por cada unha das unidades didácticas tratadas o longo do curso.