



## **ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA CONSERVATORIO PROFESIONAL DE DANZA DE LUGO**

### **DEPARTAMENTO DE MATERIAS TEÓRICAS**

#### **MATERIA: ACONDICIONAMENTO FÍSICO**

Instrucións do 27 de abril de 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa para o desenvolvemento do terceiro trimestre do curso académico 2019/20, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.

#### **1. Criterios de avaliación e cualificación tendo en conta as aprendizaxes imprescindibles identificadas.**

##### **CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN.**

##### **MÍNIMOS ESIXIBLES**

#### **2. Procedemento para o cálculo da cualificación final que se consignará na avaliación ordinaria.**

#### **3. Procedementos de avaliación e adaptacións metodolóxicas terceiro trimestre.**

#### **4. Proba extraordinaria de setembro e recuperación de materias pendentes.**

#### **5. Información e publicidade.**



## MATERIA: ACONDICIONAMENTO FÍSICO

### 1. Criterios de avaliación e cualificación tendo en conta as aprendizaxes imprescindibles identificadas.

#### CRITERIOS DE AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

##### CURSO 1ºGP

<p><b>ACTITUDE</b></p> <p>Puntualidade, constancia, comportamento, uniforme, peiteado, participación, esforzo, interese, coidado do material e madurez.</p>	<p>10% (1º e 2º trimestre)</p>
<p><b>EXECUCIÓN TÉCNICA E PRÁCTICA</b></p> <p>1.Realizar exercicios respiratorios e de flexibilidade de pé (pescozo, cabeza, brazos e tronco) Comprobar que os alumnos manteñen aliñados o círculo pélvico, as primeiras costelas e a cintura escapular.</p> <p>2.Realizar sentados exercicios de flexibilidade articular e ligamentosa (pés, pescozo, ombros, brazos e bonecas). Comprobar se o alumno/a identifica as acción motoras e articulares e as súas multimobilidades.</p> <p>3.Executar en prono, supino e de lado, exercicios de elevación de pernas. Valorar o control das costas nos distintos planos e se a forza eficiente actúa na dirección do movemento</p> <p>4.Executar exercicios de flexibilidade de cadeira en flexión recta, cruzada e aberta. Observar a simetría, a progresión da amplitude da mobilidade, a fluidez e a coordinación muscular.</p> <p>5.Realizar repeticións de exercicios abdominais superiores, centrais, transversais e oblicuos. Comprobar o aplanamento da zona lumbar, a columna neutra no rodamento cara arriba, que a parte superior das costas está relaxada e a cabeza segue a liña natural da columna.</p> <p>6.Executar repeticións específicas de elongación pasiva e activa. Comprobar o grao de mobilidade, aliñación e amplitude.</p>	<p>90%</p> <p><b>Teoría</b>          (1º, 2º e trimestre)          3<sup>er</sup> trimestre (sumativo)</p> <p><b>Práctica</b>          (1º e 2º trimestre)</p>



<p>7.Realizar exercicios teórico – prácticos que inclúan a explicación e coñecemento dos exercicios que compoñen a clase Coñecer e identificar a finalidade de cada un dos exercicios que compoñen a clase</p> <p>8.Asistir a clase con regularidade e puntualidade, así coma uniformado e aseado. Comprobar o nivel de disciplina acadado polo alumno.</p> <p>9.Manter o tesón e o esforzo necesarios para acadar os obxectivos técnicos e artísticos patexados no curso. Comprobar a capacidade do alumno para superar os factores subxectivos e ambientais que poidan influírlle no seu rendemento En todos os exercicios se valorará a respiración no inicio, apoxeo e fin do movemento que leva que a execución sexa fluída, potente, útil e eficiente</p>	
---	--

### Mínimos esixibles AFI 1º GP

- 1–Realizar exercicios respiratorios e de flexibilidade de pé (pescozo, cabeza, brazos e tronco) Comprobar que os alumnos manteñen aliñado o círculo pélvico.
- 2–Realizar sentados exercicios de flexibilidade articular e ligamentosa (pés, pescozo, ombros, brazos e bonecas). Comprobar se o alumno/a identifica as acción motoras.
- 3–Executar en prono, supino e de lado, exercicios de elevación de pernas. Valorar se a forza eficiente actúa na dirección do movemento.
- 4–Executar exercicios de flexibilidade de cadeira en flexión recta, cruzada e aberta. Observar a simetría e a progresión da amplitude da mobilidade.
- 5–Realizar repeticións de exercicios abdominais superiores, centrais, transversais e oblicuos. Comprobar o aplanamento da zona lumbar e a cabeza segue a liña natural da columna.
- 6–Executar repeticións específicas de elongación pasiva e activa. Comprobar a aliñación

### CURSO 2ºGP

<p><b>ACTITUDE</b></p> <p>Puntualidade, constancia, comportamento, uniforme, peiteado, participación, esforzo, interese, coidado do material e madurez.</p>	<p>10% (1º e 2º trimestre)</p>
---	--------------------------------



<b>EXECUCIÓN TÉCNICA E PRÁCTICA</b>	
<p>1.Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares. Comprobar o control da aliñación corporal.</p> <p>2.Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia. Comprobar a forza e a resistencia dos distintos grupos musculares.</p> <p>3.Executar exercicios de flexibilidade de cadeira en flexión recta, cruzada e aberta. Observar a simetría.</p> <p>4.Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.</p> <p>5.Series de abdominais e lombares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba e a cabeza segue a liña natural da columna.</p> <p>6.Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría.</p> <p>7.Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións.</p>	<p>90%</p> <p><b>Teoría</b> (1º, 2º e trimestre)</p> <p>3<sup>er</sup> trimestre (sumativo)</p> <p><b>Práctica</b> (1º e 2º trimestre)</p>

#### Mínimos esixibles AFI 2º GP

- Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares. Comprobar o control da aliñación corporal.
- Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia. Comprobar a forza e a resistencia dos distintos grupos musculares.
- Executar exercicios de flexibilidade de cadeira en flexión recta, cruzada e aberta. Observar a simetría.
- Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.



- Series de abdominais e lombares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba e a cabeza segue a liña natural da columna.
- Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría.
- Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións.

### CURSO 3ºGP

<p><b>ACTITUDE</b></p> <p>Puntualidade, constancia, comportamento, uniforme, peiteado, participación, esforzo, interese, coidado do material e madurez.</p>	<p>10% (1º e 2º trimestre)</p>
<p><b>ADQUISICIÓN DE COÑECEMENTOS TEÓRICOS E EXECUCIÓN TÉCNICA E PRÁCTICA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios.</li> <li>2. Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel.</li> <li>3. Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios.</li> <li>4. Series de abdominais e lombares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia.</li> <li>5. Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios.</li> <li>6. Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air.</li> <li>7. Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns con e sen accesorios.</li> <li>8. Realizar exercicios teórico – prácticos que inclúan a explicación e coñecemento dos exercicios que compoñen a clase.</li> <li>9. Manter o tesón e o esforzo necesarios para acadar os obxectivos técnicos e artísticos</li> </ol>	<p>90%</p> <p><b>Teoría</b> (1º, 2º e trimestre) 3<sup>er</sup> trimestre (sumativo)</p> <p><b>Práctica</b> (1º e 2º trimestre)</p>



<p>plantexados no curso.</p> <p>Comprobar a capacidade do alumno para superar os factores subxectivos e ambientais que poidan influírlle no seu rendemento. En todos os exercicios se valorará a respiración no inicio, apoxeo e fin do movemento que leva que a execución sexa fluída, potente, útil e eficiente.</p>	
--	--

### Mínimos esixibles (AFI 3º GP)

- Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Comprobar o control da aliñación corporal.
- Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Comprobar a forza e a resistencia.
- Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.
- Series de abdominais e lumbares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba a resistencia á hora de manter determinadas posicións.
- Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.
- Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l'air.
- Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns, con e sen accesorios. Comprobar a potencia e a resistencia dos distintos grupos musculares do tren superior.

### CURSO 4ºGP

<b>ACTITUDE</b>	
Puntualidade, constancia, comportamento, uniforme, peiteado, participación, esforzo, interese, coidado do material e madurez.	10% (1º e 2º trimestre)



<p><b>EXECUCIÓN TÉCNICA E PRÁCTICA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Con este criterio trátase de comprobar o control da aliñación corporal do alumno nos distintos movementos globais propostos.</li> <li>Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Con este criterio trátase de comprobar a forza e a resistencia dos distintos grupos musculares que interveñen na practica da danza.</li> <li>Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira nos alongamentos, así como tamén a mobilidade máxima das articulacións e da musculatura do alumno.</li> <li>Series de abdominais e lombares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Con este criterio comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba, que a parte superior das costas está relaxada e a cabeza segue a liña natural da columna, así como tamén a resistencia e a potencia á hora de manter determinadas posicións.</li> <li>Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Con este criterio comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.</li> <li>Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air Con este criterio preténdese comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l'air, así como tamén a aliñación corporal e a amplitude articular.</li> <li>Realizar exercicios teórico – prácticos que inclúan a explicación e coñecemento dos exercicios que compoñen a clase Con este criterio comprobarase que o alumno coñece e identifica a finalidade de cada un dos exercicios que compoñen a clase.</li> <li>Asistir a clase con regularidade e puntualidade, así coma uniformado e aseado. Comprobar o nivel de disciplina acadado polo alumno.</li> </ol>	<p>90%</p> <p><b>Teoría</b> (1º, 2º e trimestre)</p> <p>3º trimestre (sumativo)</p> <p><b>Práctica</b> (1º e 2º trimestre)</p>	<p><b>90%</b></p>
---	--	-------------------



<p>9. Manter o tesón e o esforzo necesarios para acadar os obxectivos técnicos e artísticos plantexados no curso. Comprobar a capacidade do alumno para superar os factores subxectivos e ambientais que poidan influírlle no seu rendemento En todos os exercicios se valorará a respiración no inicio, apoxeo e fin do movemento que leva que a execución sexa fluída, potente, útil e eficiente.</p>		
---	--	--

### Mínimos esixibles (AFI 4º GP)

–Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Comprobar o control da aliñación corporal.

–Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Comprobar a forza e a resistencia.

–Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.

–Series de abdominais e lombares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba a resistencia á hora de manter determinadas posicións.

–Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.

–Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l´air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l´air.

*\*Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns con e sen accesorios. Comprobar a potencia e a resistencia dos distintos grupos musculares do tren superior. (Non é de aplicación este curso ao non ter varóns)*

### CURSO 5ºGP

<p><b>ACTITUDE</b>          Puntualidade, constancia, comportamento, uniforme, peiteado, participación, esforzo, interese, coidado do material e madurez.</p>	<p>10% (1º e 2º trimestre)</p>
---	--------------------------------





<p><b>EXECUCIÓN TÉCNICA E PRÁCTICA</b></p> <p>1. Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Con este criterio trátase de comprobar o control da aliñación corporal do alumnado nos distintos movementos globais propostos.</p> <p>2. Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Con este criterio trátase de comprobar a forza e a resistencia dos distintos grupos musculares que interveñen na practica da danza.</p> <p>3. Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira nos alongamentos, así como tamén a mobilidade máxima das articulacións e da musculatura do/a alumno/a.</p> <p>4. Series de abdominais e lombares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Con este criterio comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba, que a parte superior das costas está relaxada e a cabeza segue a liña natural da columna, así como tamén a resistencia e a potencia á hora de manter determinadas posicións.</p> <p>5. Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Con este criterio comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.</p> <p>6. Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l´air. Con este criterio preténdese comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l´air, así como tamén a aliñación corporal e a amplitude articular.</p> <p>7. Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns con e sen accesorios. Con este criterio preténdese comprobar a potencia e a resistencia dos distintos grupos musculares do tren superior, de forma global e separada.</p> <p>8. Exercicios de potenciación e alongamento de diferentes zonas do corpo. Con este criterio comprobarase que o alumno localiza os exercicios específicos de cada zona corporal.</p> <p>9. Exercicios máis significativos das distintas técnicas estudadas. Con este criterio comprobarase</p>	<p>90%</p> <p><b>Teoría</b>          (1º, 2º e          trimestre)</p> <p>3º trimestre          (sumativo)</p> <p><b>Práctica</b> (1º e 2º          trimestre)</p>	<p><b>90%</b></p>
--	--	-------------------



<p>que o alumno asimilou as distintas técnicas estudadas.</p> <p>10. Realizar exercicios teórico – prácticos que inclúan a explicación e coñecemento dos exercicios que compoñen a clase. Con este criterio comprobarase que o alumno coñece e identifica a finalidade de cada un dos exercicios que compoñen a clase.</p> <p>Comprobar a capacidade do alumno para superar os factores subxectivos e ambientais que poidan influírlle no seu rendemento. En todos os exercicios se valorará a respiración no inicio, apoxeo e fin do movemento que leva que a execución sexa fluída, potente, útil e eficiente.</p>		
--	--	--

### Mínimos esixibles (AFI 5º GP)

- Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Comprobar o control da aliñación corporal.
- Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Comprobar a forza e a resistencia.
- Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.
- Series de abdominais e lumbares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba a resistencia á hora de manter determinadas posicións.
- Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.
- Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l'air.
- Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns con e sen accesorios. Comprobar a potencia e a resistencia dos distintos grupos musculares do tren superior.
- Exercicios de potenciación e alongamento de diferentes zonas do corpo. Comprobarase que o alumno localiza os exercicios específicos de cada zona corporal.
- Exercicios máis significativos das distintas técnicas estudadas. Comprobarase que o alumno asimilou as distintas técnicas estudadas.



**CURSO 6ºGP**

<p><b>ACTITUDE</b></p> <p>Puntualidade, constancia, comportamento, uniforme, peiteado, participación, esforzo, interese, coidado do material e madurez.</p>	<p>10% (1º e 2º trimestre)</p>
<p><b>EXECUCIÓN TÉCNICA E PRÁCTICA</b></p> <p>1.Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Comprobar o control da aliñación corporal.</p> <p>2.Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Comprobar a forza e a resistencia.</p> <p>3.Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.</p> <p>4.Series de abdominais e lumbares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba a resistencia á hora de manter determinadas posicións.</p> <p>5.Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.</p> <p>6.Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l´air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l´air.</p> <p>7.Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns con e sen accesorios. Comprobar a potencia e a resistencia dos distintos grupos musculares do tren superior.</p> <p>8.Exercicios de potenciación e alongamento de diferentes zonas do corpo. Comprobarase que o alumno localiza os exercicios específicos de cada zona corporal.</p> <p>9.Exercicios máis significativos das distintas técnicas estudadas. Comprobarase que o alumno</p>	<p>90%</p> <p><b>Teoría</b>          (1º, 2º e 3º trimestre (sumativo))</p> <p><b>Práctica</b> (1º e 2º trimestre)</p>

asimilou as distintas técnicas estudadas.		
---	--	--

### **Mínimos esixibles (AFI 6º GP)**

- Ejercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares.
- Ejercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Comprobar a forza e a resistencia
- Ejercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella.
- Series de abdominais e lumbares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia
- Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios
- Ejercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air.

### **2. Procedemento para o cálculo da cualificación final que se consignará na avaliación ordinaria.**

Debido á natureza das nosas ensinanzas e aos requisitos para o seu desenvolvemento a avaliación non presencial da práctica do Acondicionamento físico non é factible de xeito xeral. A avaliación de AFI realizarase en función das avaliacións previas e da avaliación das actividades teóricas desenvolvidas polo alumno durante o terceiro trimestre. Estas últimas poderán sumarse ás súas cualificacións anteriores. En ningún caso as avaliacións das actividades do terceiro trimestre poderán minorar as cualificacións anteriores do alumnado.

Tendo en conta que se trata dunha materia baseada na práctica considérase que se trata dun proceso de evolución progresiva e continua, motivo polo que os resultados acadados polo alumnado durante o primeiro e segundo trimestre non están illados, senón que son froito do proceso de aprendizaxe e maduración técnica e persoal dende o comezo do curso académico, motivo polo que o cálculo da cualificación final será realizado mediante o seguinte procedemento: tomaranse como referencia as aprendizaxes realizadas durante o primeiro e segundo trimestre valoradas tendo en conta os criterios de avaliación establecidos no punto 1 da presente modificación da programación e poderá incrementarse en 1 punto en base ás actividades realizadas por vía telemática logo da declaración do estado de alarma.



AVALIACIÓN 2019/2020		G.PROFESIONAL
<b>ACTITUDE OBSERVACIÓN DIARIA</b> tanto na clase coma no recinto escolar (biblioteca, vestiarios, sala de ensaio..)	Puntualidade, constancia, comportamento, uniforme, peiteado participación, esforzo, interese, coidado do material e madurez.	10% (1º e 2º trimestre)
<b>ADQUISICIÓN DE COÑECEMENTOS TEÓRICOS,</b> a través de probas escritas ou orais ou dun traballo ou fichas. <b>EXECUCIÓN TÉCNICA E PRÁCTICA,</b> a través da observación diaria na clase, tendo en conta as aptitudes físicas e intelectuais de cada alumno e alumna.	Aprendizaxe dos contidos de forma teórica e comprensión e interiorización dos mesmos, (tanto vocabulario técnico coma os contidos teóricos de ballets, coreógrafos, bailaríns...) Execución correcta dos contidos segundo o método e tipo de linguaxe corporal aprendida (tendo en conta a coordinación, musicalidade, precisión, sensibilidade motora e artística, capacidade de expresión e interpretación...)	90%  Teoría (1º, 2º e 3º trimestre sumativo)  Práctica (1º e 2º trimestre)

Non sería necesario acadar o 50% en cada unha das partes para sumar os apartados e ademais os datos obtidos durante o terceiro trimestre soamente poden ser tidos en conta en positivo, nunca minorando as cualificacións anteriores

### 3.Procedementos de avaliación e adaptacións metodolóxicas terceiro trimestre.

Durante o terceiro trimestre procuramos a atención educativa ao alumnado, desenvolvendo actividades que lles permitan aos alumnos e alumnas manterse incorporados á aprendizaxe continua e suscitar o seu interese por aprender, de modo non presencial.



Na materia de AFI e co obxectivo de ampliar a materia impartida co fin de reforzar, recuperar ou ampliar as aprendizaxes realizadas desde declaración do estado de alarma polo Real Decreto 463/2020, e co obxectivo de beneficiar ao alumnado (nunca minorando a cualificación) realizáronse as seguintes **ACTIVIDADES**:

<b><u>MATERIA E CURSO</u></b>	<b><u>ACTIVIDADES REALIZADAS</u></b>	<b><u>MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA O SEGUIMIENTO DO ALUMNADO</u></b>
AFI 1ºGP	-Actividades enfocadas a manter a condición física, especialmente dirixidas á flexibilidade, a través de diferente material audiovisual. -Actividades de autoavaliación	-CentrosNet -Correo electrónico -Teléfono móbil
AFI 2ºGP	-Traballo por videoconferencia de: -Traballo de forza e colocación a través de exercicios globais isométricos. -Traballo de fortalecemento, aliñación corporal, coordinación e control corporal a partir de exercicios con pelotas, do método PBT e Pilates. -Traballo en circuítos de exercicios globais que combinan o traballo de forza e de resistencia. -Alongamentos globais activos traballados de forma individual. -Repaso dos conceptos teóricos.	-CentrosNet -Correo electrónico -Videoconferencia a través da plataforma zoom. -Teléfono móbil
AFI 3ºGP	-Actividades de mantemento físico e motivación a través do material audiovisual . -Actividades de análise de traballos realizados na aula. -Actividades de autoavaliación.	-CentrosNet -Correo electrónico -Aula Virtual CDAN Lugo -Vídeo Conferencia CiscoWebex -Teléfono móbil



AFI 4ºGP	-Actividades enfocadas a manter a condición física, especialmente dirixidas á flexibilidade, a través de diferente material audiovisual.  -Actividades de autoavaliación.	-CentrosNet -Correo electrónico -Teléfono móbil
AFI 5ºGP	Actividades de mantemento físico e motivación a través do material audiovisual .  Actividades teóricas da materia.	CentrosNet Correo electrónico Aula Virtual CDAN Lugo Teléfono móbil
AFI 6ºGP	-Actividades de mantemento físico e motivación a través do material audiovisual	-CentrosNet -Correo electrónico -Teléfono móbil

O profesorado informa por escrito a través de CentrosNet , correo electrónico ou teléfono da concreción das actividades e probas de avaliación intentando favorecer dentro das nosas posibilidades a súa realización pola maior parte do alumnado.

As avaliacións das actividades do terceiro trimestre poderán mellorar as cualificación anteriores do alumando.



#### 4. Proba extraordinaria de setembro e recuperación de materias pendentes.

A proba extraordinaria consistirá na realización dunha única proba de carácter teórico-práctico. Os instrumentos de avaliación poderán adaptarse as eventualidades que puidesen xurdir por mor da crise sanitaria.

#### CRITERIOS PROBA EXTRAORDINARIA:

MATERIA e CURSO	CRITERIOS PROBA EXTRAORDINARIA	
AFI 1ºGP	1.Realizar exercicios respiratorios e de flexibilidade de pé (pescozo, cabeza, brazos e tronco) Comprobar que os alumnos manteñen aliñados o círculo pélvico, as primeiras costelas e a cintura escapular. 2.Realizar sentados exercicios de flexibilidade articular e ligamentosa (pés, pescozo, ombros, brazos e bonecas). Comprobar se o alumno/a identifica as acción motoras e articulares e as súas multimobilidades. 3.Executar en prono, supino e de lado, exercicios de elevación de pernas. Valorar o control das costas nos distintos planos e se a forza eficiente actúa na dirección do movemento 4.Executar exercicios de flexibilidade de cadeira en flexión recta, cruzada e aberta. Observar a simetría, a progresión da amplitude da mobilidade, a fluidez e a coordinación muscular. 5.Realizar repeticións de exercicios abdominais superiores, centrais, transversais e oblicuos. Comprobar o aplanamento da zona lumbar, a columna neutra no rodamento cara arriba, que a parte superior das costas está relaxada e a cabeza segue a liña natural da columna. 6.Executar repeticións específicas de elongación pasiva e activa. Comprobar o grao de mobilidade, aliñación e amplitude. 7.Realizar exercicios teórico – prácticos que inclúan a explicación e coñecemento dos exercicios que compoñen a clase Coñecer e	100,00%





	<p>identificar a finalidade de cada un dos exercicios que compoñen a clase</p> <p>8.Asistir a clase con regularidade e puntualidade, así coma uniformado e aseado. Comprobar o nivel de disciplina acadado polo alumno.</p> <p>9.Manter o tesón e o esforzo necesarios para acadar os obxectivos técnicos e artísticos plantexados no curso. Comprobar a capacidade do alumno para superar os factores subxectivos e ambientais que poidan influírlle no seu rendemento En todos os exercicios se valorará a respiración no inicio, apoxeo e fin do movemento que leva que a execución sexa fluída, potente, útil e eficiente</p>	
AFI 2ºGP	<p>1.Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares. Comprobar o control da aliñación corporal.</p> <p>2.Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia. Comprobar a forza e a resistencia dos distintos grupos musculares.</p> <p>3.Executar exercicios de flexibilidade de cadeira en flexión recta, cruzada e aberta. Observar a simetría.</p> <p>4.Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.</p> <p>5.Series de abdominais e lumbares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba e a cabeza segue a liña natural da columna.</p> <p>6.Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría.</p> <p>7.Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás</p>	100,00%



	posicións.	
AFI 3ºGP	<p>1. Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios.</p> <p>2. Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel.</p> <p>3. Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios.</p> <p>4. Series de abdominais e lombares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia.</p> <p>5. Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios.</p> <p>6. Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air.</p> <p>7. Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns con e sen accesorios.</p> <p>8. Realizar exercicios teórico – prácticos que inclúan a explicación e coñecemento dos exercicios que compoñen a clase.</p> <p>9. Manter o tesón e o esforzo necesarios para acadar os obxectivos técnicos e artísticos plantexados no curso.</p> <p>Comprobar a capacidade do alumno para superar os factores subxectivos e ambientais que poidan influírle no seu rendemento. En todos os exercicios se valorará a respiración no inicio, apoxeo e fin do movemento que leva que a execución sexa fluída, potente, útil e</p>	100,00%



	eficiente	
AFI 4ºGP	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Con este criterio trátase de comprobar o control da aliñación corporal do alumno nos distintos movementos globais propostos.</li><li>2. Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Con este criterio trátase de comprobar a forza e a resistencia dos distintos grupos musculares que interveñen na practica da danza.</li><li>3. Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira nos alongamentos, así como tamén a mobilidade máxima das articulacións e da musculatura do alumno.</li><li>4. Series de abdominais e lombares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Con este criterio comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba, que a parte superior das costas está relaxada e a cabeza segue a liña natural da columna, así como tamén a resistencia e a potencia á hora de manter determinadas posicións.</li><li>5. Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Con este criterio comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.</li><li>6. Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air Con este criterio preténdese comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l'air, así como tamén a aliñación corporal e a amplitude articular.</li><li>7. Realizar exercicios teórico – prácticos que inclúan a explicación e</li></ol>	100,00%



	<p>coñecemento dos exercicios que compoñen a clase Con este criterio comprobarase que o alumno coñece e identifica a finalidade de cada un dos exercicios que compoñen a clase.</p> <p>8. Asistir a clase con regularidade e puntualidade, así coma uniformado e aseado. Comprobar o nivel de disciplina acadado polo alumno.</p> <p>9. Manter o tesón e o esforzo necesarios para acadar os obxectivos técnicos e artísticos plantexados no curso. Comprobar a capacidade do alumno para superar os factores subxectivos e ambientais que poidan influírle no seu rendemento En todos os exercicios se valorará a respiración no inicio, apoxeo e fin do movemento que leva que a execución sexa fluída, potente, útil e eficiente.</p>	
AFI 5ºGP	<p>1.Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Comprobar o control da aliñación corporal.</p> <p>2.Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Comprobar a forza e a resistencia.</p> <p>3.Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.</p> <p>4.Series de abdominais e lumbares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba a resistencia á hora de manter determinadas posicións.</p> <p>5.Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.</p>	100,00%



	<p>6.Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l'air.</p> <p>7.Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns con e sen accesorios. Comprobar a potencia e a resistencia dos distintos grupos musculares do tren superior.</p> <p>8.Exercicios de potenciación e alongamento de diferentes zonas do corpo. Comprobarase que o alumno localiza os exercicios específicos de cada zona corporal</p> <p>9.Exercicios de potenciación e alongamento de diferentes zonas do corpo. Comprobarase que o alumno localiza os exercicios específicos de cada zona corporal.</p> <p>10.Exercicios máis significativos das distintas técnicas estudadas. Comprobarase que o alumno asimilou as distintas técnicas estudadas.</p>	
AFI 6ºGP	<p>1.Exercicios de pé, deitados, en prono, supino, de lado, nos planos frontal, transversal e saxital nos eixos de simetría que impliquen as accións motoras e articulares, con e sen accesorios. Comprobar o control da aliñación corporal.</p> <p>2.Exercicios de potenciación muscular con e sen resistencia propios deste nivel. Comprobar a forza e a resistencia.</p> <p>3.Exercicios nos distintos planos que inclúan alongamentos globais activos ou pasivos de forma individual, en parella ou empregando accesorios. Valorar o control das costas e a ubicación da cadeira.</p> <p>4.Series de abdominais e lumbares executados de forma global, mantendo posicións e incrementando a resistencia. Comprobarase que o alumno coloca a columna neutra no rodamento cara arriba a resistencia á hora de manter determinadas posicións.</p> <p>5.Traballo do equilibrio sobre unha e dúas pernas, con e sen accesorios. Comprobarase o control do eixo de simetría e da aliñación</p>	100,00%



	<p>corporal por parte do alumno nas distintas posicións propostas a pé plano e a relevé.</p> <p>6.Exercicios que inclúan momentos de suxeición das pernas en posicións en l'air. Comprobar a potencia das pernas para suxeitar ás posicións en l'air.</p> <p>7.Exercicios para fortalecer o tronco e o membro superior para os varóns con e sen accesorios. Comprobar a potencia e a resistencia dos distintos grupos musculares do tren superior.</p> <p>8.Exercicios de potenciación e alongamento de diferentes zonas do corpo. Comprobarase que o alumno localiza os exercicios específicos de cada zona corporal.</p> <p>9.Exercicios máis significativos das distintas técnicas estudadas. Comprobarase que o alumno asimilou as distintas técnicas estudadas.</p>	
--	--	--

As programacións didácticas do curso académico 2020-2021 incorporarán aqueles obxectivos e contidos que non se puideron abordar neste curso escolar, ben na mesma materia se esta forma parte do curso seguinte, ben noutras materias.

A recuperación de materias pendentes farase nas clases do curso seguinte. Partindo desta premisa, cualificarase ao alumnado en base ao referido no apartado 1. da modificación da presente programación.

## 5. Información e publicidade.

A principal vía de comunicación co alumnado e familias será a plataforma “centrosnet” tendo en conta que é o mecanismo oficial e o medio empregado maioritariamente.

Empregarase igualmente a comunicación por correo electrónico, videoconferencia e/ou outras que permita un seguimento continuo do alumnado e unha comunicación fluída coas familias, garantindo así a evolución e progreso do alumnado.

Cada docente informará ao seu alumnado e familias da presente programación didáctica a través de correo



electrónico/videoconferencia e/ou outros mecanismos.

Logo de recibidas as programacións didácticas, a dirección do centro procederá á publicación das mesmas na páxina web co fin de dar maior accesibilidade e visibilidade para toda a comunidade educativa, que igualmente será informada da citada publicación polos mecanismos referidos anteriormente.