

**PROGRAMACIÓN DO DEPARTAMENTO DE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**

(1º a 4º da ESO)

**CPI AURELIO MARCELINO REY GARCÍA – Cuntis**

**CURSO 2020-2021**

**PREÁMBULO**

Durante o curso 2020/2021 o **Departamento de Educación Física** asume, ademais da materia propia, a docencia de outra materia para 4º da ESO: “Tecnoloxías da Información e da Comunicación” de forma compartida con outro mestre quen foi o encargado de presentala.

A continuación concrépanse a **programación didáctica** da materia de Educación Física, que é o instrumento de planificación curricular específico e necesario para desenvolver o proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado:

## ÍNDICE

<b>APARTADO</b>	<b>PÁXINA</b>
1. Introducción	3
2. Contextualización	4
3. Contribución da EF á adquisición das competencias clave	6
4. Obxectivos da educación secundaria obrigatoria	8
5. Contidos da educación secundaria obrigatoria	10
6. Secuenciación e temporalización das unidades didácticas	12
7. Cadro relacional dos diferentes graos de concreción curricular	14
7.1. 1º ESO	14
7.2. 2º ESO	23
7.3. 3º ESO	34
7.4. 4º ESO	44
8. Estratexias metodolóxicas	53
9. Avaliación	56
10. Contribución ó Plan Lector	60
11. Integración das TIC	61
12. Medidas de atención a diversidade	62
13. Elementos transversais	63
14. Accións de contribución ó Plan TIC do centro	66
15. Accións de contribución ó Proxecto Lector e ó Proxecto Lingüístico do centro	67
16. Materiais didácticos	67
17. Actividades complementarias e extraescolares do departamento	68
18. Indicadores de logro para avaliar o proceso de ensino e a práctica docente. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica	69

## 1. INTRODUCCIÓN

*A Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa, a LOMCE, o Decreto 86/2015 do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia e a ORDE do 16 de setembro de 2020 pola que se ditan instrucións sobre o comezo do curso académico 2020/21 e pola que se modifica a Orde do 25 de xuño de 2020 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2020/21 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia, son o marco legislativo no que se desenvolve esta programación do departamento de Educación Física para o curso 2018/2019.*

A finalidade fundamental da E.F. nestes cursos é que os alumnos e alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realizan as persoas no medio e coas demais persoas; permitindo ao alumnado que supere os problemas motores tanto os propostos nas sesións de Educación Física, coma na vida cotiá.

Actuaremos con coherencia e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor do alumnado. Prestaremos especial atención á diversidade utilizando sempre estratexias inclusivas. E procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

A competencia motriz é fundamental para o desenvolvemento das competencias clave. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e por último outro con gran influencia social y cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

O currículo de Educación Física entende a materia como un continuo, tanto nos seus contidos coma nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas dos sistema educativo. Nestas etapas a Educación Física debe permitir incrementar e mellorar o seu compromiso motor, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades

motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos.

As propias actividades axudarán a desenvolver a relación coas demais persoas, con atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas as capacidades psicofísicas entre as rapazas e rapaces; a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para lograr metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.

A Educación Física terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, cas que poidan manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida.

## **2. CONTEXTUALIZACIÓN**

O CPI Aurelio Marcelino Rey García foi creado segundo a Lei xeral de educación de 1970 para impartir Ensinanza Xeral Básica (EXB). Nun principio, o centro estaba dividido en dous edificios (un deles estaba na praza da feira), en cuxas instalacións se impartía a Educación Preescolar e Ciclo Inicial de EXB mentres que no centro da rúa da Palma, impartíanse o resto dos niveis (Ciclo Medio e Ciclo Superior). Coa entrada en vigor da LOXSE e a ampliación da escolaridade obrigatoria ata os 16 nos, o centro experimentou unha ampliación para acoller a todas as etapas do ensino obrigatorio básico e produciuse a unificación no mesmo centro de todas as etapas que se imparten actualmente. O Decreto 7/1999 creou os CPI, pasando desde entón a denominarse CPI Aurelio Marcelino Rey García. O centro está situado na rúa José M<sup>a</sup> Lastra no centro do Concello de Cuntis.

En canto á etapa educativa que nos ocupa, neste curso 2020-2021 o centro conta con 7 grupos de Educación Secundaria Obrigatoria que conforman un total de 117 alumn@s. O alumnado do centro procede tanto das aldeas do municipio como do núcleo urbano do Baño. Así mesmo, o centro tamén acolle alumnado procedente da Escola Unitaria de Arcos de Furcos.

O alumnado que acode a este centro é de extracción socio-económica media e baixa. Hai varios casos de familias desfavorecidas, da maioría das cales provén alumnado con dificultades de aprendizaxe.

O departamento de Educación Física na etapa de Ed. Secundaria é unipersoal, pero comparte instalacións e materiais para as sesións prácticas

cos mestres especialistas en Educación Infantil e Primaria. As instalacións utilizadas nas sesións de EF serán un pavillón polideportivo, un ximnasio polivalente e 2 pistas polideportivas exteriores; coordinando os horarios cos grupos de EI, de EP e de certas actividades de carácter municipal (“Cuntilín”, Ximnasia Rítmica, Taekwondo, etc.), na procura dun maior aproveitamento de todos dos recursos dos que dispón o centro. As condicións destas instalacións consideramos que son moi mellorables especialmente para adecuarse as condicións meteorolóxicas, xa que ambas teñen moitos problemas de humidade e filtracións de auga.

O material específico para o departamento é variado e axeitado para desenvolver os contidos da materia, aínda que o uso compartido das instalacións coas actividades municipais obriga a dispor dun almacén diferenciado para evitar danos.

Neste curso a distribución dos grupos da ESO son os seguintes:

- 1ºESO, (A) 17 alumn@s e (B) 18 alumn@s.
- 2ºESO, (A) 14 alumn@s e (B) 14 alumn@s.
- 3ºESO, (A) 16 alumn@s e (B) 15 alumn@s.
- 4ºESO, 23 alumn@s.

Polo tanto, e para poder observalo de maneira máis gráfica, os 7 grupos da ESO para a materia de Ed. Física, están configurados como sigue:

	A	B	TOTAL
1º ESO	17	18	35
2º ESO	14	14	28
3º ESO	16	15	31
4º ESO	23		23
			117

En canto ao nivel de experiencias relacionadas coa práctica de actividade física federada nun Club e/ou Asociación do Concello, podemos dicir que atopamos pouca variedade, centrándose case exclusivamente no fútbol e no atletismo. Tamén damos conta dunha minoría de practicantes de baile galego, baloncesto e ciclismo. Algúns deles desprázanse ata localidades veciñas como A Estrada ou Caldas de Reis para facer ximnasia rítmica, bádminton ou fútbol sala.

### **3. CONTRIBUCIÓN DA EF Á ADQUISICIÓN DAS COMPETENCIAS CLAVE**

As **Competencias Clave** son “aquelas que tódalas persoas precisan para a súa realización e desenvolvemento persoal, así como para a cidadanía activa, a inclusión social e o emprego”.

***A materia de E.F contribúe de xeito directo e claro á consecución das seguintes competencias Clave:***

A competencia motriz, malia non estar recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas, nomeadamente o das competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital. O traballo por competencias integra un coñecemento de base conceptual, outro relativo ás destrezas e, por último, un con grande influencia social e cultural, que implica un conxunto de valores e actitudes.

#### **3.1. Competencia en conciencia e expresións culturais (CCEC).**

Dende a E.F e o seu currículo para a ESO, proporciónanse á hora de desenvolver contidos como os xogos tradicionais e populares e as actividades de expresión e bailes (creatividade, plasticidade e estética). Ademais, estas prácticas fomentan actitudes de respecto, tolerancia e responsabilidade.

#### **3.2. Competencia en sentido de iniciativa e espírito emprendedor (CSIEE).**

Mediante estratexias metodolóxicas utilizando situacións motoras de carácter aberto que permitan o desenvolvemento da capacidade para tomar decisións de forma autónoma e o desenvolvemento da creatividade. Tamén no deseño e organización de actividades físico-motoras de xeito autónomo e con actitudes de autosuperación e perseveranza.

#### **3.3. Competencia sociais e cívica (CSC).**

A través do desenvolvemento da educación en valores, como a responsabilidade individual e grupal, o traballo cooperativo, o diálogo ante o conflito, o respecto, poñerse no lugar do outro, etc.

### **3.4. Competencia para aprender a aprender (CAA)**

Dende as metodoloxías investigadoras: a conciencia das súas propias posibilidades e limitacións, a autoesixencia, a súa autonomía e iniciativa persoal, mediante tarefas que demanden do alumnado a toma de decisións e a posta en marcha dos mecanismos perceptivos, levando a cabo unha aprendizaxe significativa.

Dende a E.F proporcionáanse coñecementos sobre o funcionamento do corpo, adquisición de hábitos saudables, capacidade para autoregular o esforzo, reflexión e actitude crítica cara aos estereotipos sociais, modas e consumos. Tamén adquire importancia o movemento no ámbito natural, a investigación no medio e o respecto a este, así como o desenvolvemento das capacidades físicas relacionadas coa saúde e a mellora da calidade de vida.

### **3.5. Competencia en comunicación lingüística (CCL)**

A través da codificación e decodificación de mensaxes na expresión do corpo e o seu movemento, no medio natural, nas actividades cooperativas, nas deportivas, no vocabulario propio dos xogos e deportes galegos. Tamén na verbalización durante as sesións, o diálogo entre compañeiros, en lecturas para completar aspectos dos contidos, etc.

### **3.6. Competencia dixital (CD).**

Na materia de E.F utilizarase como recurso de ampliación de información, para o manexo de fontes e noticias na Rede con capacidade selectiva e crítica.

### **3.7. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCCT)**

Mediante a secuencia de accións, as progresións, as dimensións, as magnitudes espaciais e temporais, as cargas de traballo (zona de actividade, pulso cardíaco...), formacións xeométricas en unidades didácticas como de crear figuras ou de expresión corporal.

A relación da Educación Física coas diferentes competencias clave é diferente en canto a intensidade. Así entendemos que a relación máis directa é coa competencia motriz, que aínda que non está considerada como clave si que é fundamental nesta materia, así como coas competencias numeradas como 4, 5, 6 e 7. Cas tres primeiras competencias a relación é menos directa.

#### **4. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA**

O alumnado da ESO traballa durante os catro cursos da etapa en todas as materias para acadar os seguintes obxectivos, destacando a contribución das mesmas materias na consecución dos obxectivos “m”:

- a)** Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b)** Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c)** Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d)** Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.
- e)** Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- f)** Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g)** Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.



- h)** Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- i)** Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.
- l)** Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- m)** Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.
- n)** Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.
- ñ)** Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.
- o)** Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## **5. CONTIDOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA**

No Decreto 86/2015, de 25 de xuño, os contidos se presentan distribuídos en catro grandes bloques:

### **Bloque I: Contidos comúns en Educación Física**

Pola súa natureza transversal, se traballarán ao longo do curso de maneira integrada cos contidos do resto de bloques.

### **Bloque II: Actividades físicas y artístico-expresivas**

Este bloque trata os contidos que teñen que ver coa interpretación e a execución de accións motrices, utilizando técnicas de expresión corporal, baile e outros recursos artísticos.

### **Bloque III: Actividade física y saúde**

Este bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar dende a práctica da actividade física, como o traballo de condición física utilizando os métodos básicos de adestramento e de avaliación, e o traballo de hixiene postural e alimentación para levar un estilo de vida saudable.

### **Bloque IV: Os xogos e as actividades deportivas**

Este bloque inclúe a práctica de diferentes xogos e actividades deportivas tanto individuais, colectivas como de adversario, e tamén se inclúen aquelas desenroladas no medio natural.

Todos os contidos dos catro bloques se traballarán ao longo das unidades didácticas de esta programación, tal e como se pode ver no seguinte apartado de secuenciación y temporalización das unidades didácticas.

En cumprimento do Plan de Adaptación á situación do COVID-19 derivado do protocolo da Consellería de Educación, preséntanse a continuación as aprendizaxes imprescindibles non adquiridas a causa dos atrasos producidos no terceiro trimestre do curso 2019-20 e que serán obxecto de tratamento durante o presente curso 2020-21 en cada un dos cursos:

## **6º PRIMARIA:**

- Non hai aprendizaxes pendentes.

## **1º ESO:**

- Identificación e desenvolvemento das capacidades físicas básicas e psicomotrices, especialmente as relacionadas coa saúde.
- Principios básicos dunha alimentación saudable.
- Identificación do proceso de toma de pulsacións e o seu significado.
- Coordinar os movementos corporais a un ritmo externo.
- Adoptar unha actitude positiva ante a realización das diferentes danzas.
- Coñecer, coidar e utilizar o entorno natural e urbano máis próximo para o desenvolvemento de actividades físico deportivas e de lecer.

## **2º ESO:**

- Coñecer, coidar e utilizar o entorno natural e urbano máis próximo para o desenvolvemento de actividades físico deportivas e de lecer.
- Coñecer como aplicar o PAS.
- Execución axeitada das técnicas básicas do: floorball (agarre stick, pase-recepción de bola), Intercrosse (agarre bastón, mecer a bola, pase-recepción da bola), Béisbol (agarre bate, golpeo, posición básica corporal) e Voleibol (posición básica corporal, golpeo de antebrazos, golpeo de dedos e saque de seguridade).
- Identificación das fases de xogo e normas básicas no Floorball, Intercrosse, Béisbol e Voleibol.

## **3º ESO:**

- Coñecer como aplicar o PAS
- Adaptación axeitada dos pasos propios de cada baile a música específica
- Identificación da música o baile correspondente.
- Desinhibición ante actividades de ritmo e expresión.
- Identificación das fases de xogo e normas básicas no Balonkorf.

## 6. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS

1º ESO		
1ª Avaliación	2ª Avaliación	3ª Avaliación
<p>-CF e saúde 1: Quecemento xeral, desafíos físicos individuais e toma de FC.</p> <p>- Habilidades coordinativas: Comba larga.</p> <p>- Deporte alternativo: Bidonball</p>	<p>-CF e saúde 2: capacidades físicas básicas e alimentación saudable.</p> <p>-Bailes e Danzas: Aerobic.</p> <p>-Habilidades Ximnásticas Básicas.</p>	<p>-CF e saúde 3: Forza, flexibilidade e hixiene postural.</p> <p>-Primeiros Auxilios: protocolo PAS.</p> <p>-Actividades Físicas no medio natural: xogos de pistas (orientación).</p>

2º ESO		
1ª Avaliación	2ª Avaliación	3ª Avaliación
<p>-CF e saúde 1: Quecemento xeral, desafíos físicos individuais e toma de FC.</p> <p>-Habilidades coordinativas: comba larga.</p> <p>-Deporte alternativo: Softball.</p>	<p>- CF e saúde 2: capacidades físicas básicas e alimentación saudable.</p> <p>-Bailes e Danzas: Aerobic</p> <p>-Bádminton.</p>	<p>- CF e saúde 3: Forza, flexibilidade e hixiene postural.</p> <p>- Primeiros Auxilios: protocolo PAS.</p> <p>-Actividades Físicas no medio natural: xogos de pistas (orientación).</p>

<b>3º ESO</b>		
<b>1ª Avaliación</b>	<b>2ª Avaliación</b>	<b>3ª Avaliación</b>
<p>-CF e saúde 1:</p> <p>Quecemento xeral e específico, capacidades físicas básicas e métodos de avaliación da condición física.</p> <p>- Composicións artístico-expresivas: Danza de balóns (coreografía grupal)</p> <p>-Deporte Alternativo: Floorball.</p>	<p>-CF e saúde 2:</p> <p>Fundamentos anatómicos e métodos básicos de adestramento.</p> <p>-Habilidades Atléticas.</p> <p>- Bádminton</p>	<p>- CF e saúde 3: Planificación programa básico de adestramento.</p> <p>- Primeiros Auxilios: protocolo PAS.</p> <p>-Actividades Físicas no medio natural: Sendeirismo e orientación.</p>

<b>4º ESO</b>		
<b>1ª Avaliación</b>	<b>2ª Avaliación</b>	<b>3ª Avaliación</b>
<p>-CF e saúde 1:</p> <p>Quecemento xeral e específico e métodos de avaliación da condición física.</p> <p>- Composicións artístico-expresivas: Danza de balóns (coreografía grupal)</p> <p>- Relaxación e respiración: Técnicas e métodos de forma autónoma.</p>	<p>-CF e saúde 2:</p> <p>Planificación do Plan de traballo para a mellora das capacidades físicas básicas.</p> <p>-Alimentación saudable: repercusión na saúde e na actividade física.</p> <p>-Bádminton.</p>	<p>- CF e saúde 3: Posta en práctica do Plan de traballo.</p> <p>- Primeiros Auxilios: protocolos básicos e medidas preventivas.</p> <p>-Actividades Físicas no medio natural: Sendeirismo e orientación.</p>

## 7. CADRO RELACIONAL DOS DIFERENTES GRAOS DE CONCRECIÓN CURRICULAR

É importante resaltar o feito de que aqueles estándares de aprendizaxe que vaian acompañados dun “100%” na columna de “Grado mínimo de consecución” da seguinte táboa, serán os estándares MÍNIMOS a acadar polo alumnado durante o proceso de ensinanza-aprendizaxe.

Polo tanto, se consideran os de maior importancia e serán avaliados tanto durante o proceso (cunha observación diaria), como ao remate das unidades didácticas correspondentes (proba practica, teórica, ou as dúas xuntas).

### 7.1. 1º ESO:

Educación Física. 1º de ESO					
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grado mínimo consecución	Competencias clave
<i>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• m</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física de acordo cos contidos que se vaian realizar,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CS</li> <li>• C</li> <li>• CM</li> <li>• CCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CS</li> <li>• C</li> <li>• CA</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</li> <li>B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>personas necesarias para esta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>seguinte as orientacións dadas.</li> <li>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>90%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A</li> <li>CS</li> <li>C</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>n</li> <li>a</li> <li>b</li> <li>c</li> <li>d</li> <li>l</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e deportes practicados.</li> <li>B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físicas deportivas e artísticas expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físicas deportivas e artísticas expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.1. A mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> <li>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> <li>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>70%</li> <li>70%</li> <li>10%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CS</li> <li>C</li> <li>CS</li> <li>C</li> </ul>

	disposición positiva cara á súa mellora.				
• m	• B1.7. Posibilidades	• B1.3. Recoñecer as	• EFB1.3.1. Coñece e identifica as	• 10	• CS
• a	do contorno próximo como	posibilidades que ofrecen	posibilidades que ofrece o seu contorno	0%	C
• c	lugar de práctica de	as actividades físico-	próximo para a realización de actividades		
• d	actividades	deportivas como formas de	físico-deportivas.		
• g	deportivas e recreativas.	lecer activo e de utilización	• EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a	• 90	• CS
• l	• B1.8. Aceptación e	responsable do contorno	valora como un lugar común para a	%	C
• ñ	respecto das normas para	próximo.	realización de actividades físico-deportivas.		
	a conservación do medio		• EFB1.3.3. Analiza criticamente as	• 50	• CS
	urbano e natural.		actitudes e os estilos de vida relacionados co	%	C
	• B1.9. Actividade		tratamento do corpo, as actividades de lecer,		
	física como elemento base		a actividade física e o deporte no contexto		
	dos estilos de vida		social actual.		
	saudable.				
	• B1.10. Estereotipos				
	corporais na sociedade				
	actual e a súa relación coa				
	saúde.				
• m	• B1.11. Prevención	• B1.4. Controlar as	• EFB1.4.1. Identifica as características	• 10	• CS
• n	de riscos nas actividades	dificultades e os riscos	das actividades físico-deportivas e artístico-	0%	C



<ul style="list-style-type: none"> <li>g físico-deportivas e artístico-expresivas</li> <li>• B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>• B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<p>durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	<p>70%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSI</li> <li>• EE</li> <li>• CSI</li> <li>• EE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>h</li> <li>i da información e de comunicación</li> <li>g para</li> <li>e procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e saúde</li> <li>m</li> <li>ñ</li> <li>o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.14. Tecnoloxías de información e de comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e saúde</li> <li>• B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> <li>• EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<p>60%</p> <p>50%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CC</li> <li>L</li> <li>• CD</li> <li>• CC</li> <li>L</li> </ul>

<i>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• n</li> <li>• m</li> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• d</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• EC</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• EC</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• EC</li> </ul>	
<i>Bloque 3. Actividade física e saúde</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• f</li> <li>• b</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas principalmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, nase recoñecer os</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CM</li> <li>• CCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CM</li> <li>• CCT</li> <li>• CA</li> </ul>

	relacionadas coa saúde. • B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. • B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.	mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	condición física. • EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.		100%	A	CM CCT
• m • g • f • b	• B3.4. Métodos básicos para desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. • B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. • B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades	• B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.	• EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. • EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. • EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	• 50% • 70% • 100%	• A • CA • A • CM • CCT • CSI	CA A CA CCT CSI	CA A CA CCT CSI

	físicas e na vida cotiá..					EE
<i>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</i>						
• • • •	a b g m	• B4.1. Execución de habilidades vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. • B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. • B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.	• B4.1. Resolver situacións motoras sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades deportivas propostas.	• EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	• 10	• CA A • CSI EE
				• EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	• 70	• CA A • CSI EE
				• EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	• 10	• CA A • CSI EE
				• EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	• 50	• CA A • CSI EE
• •	a b	• B4.4. Execución de habilidades motoras	• B4.2. Resolver situacións motoras	• EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe	• 10	• CA A

<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<p>técnico-tácticas sinxelas de oposición, vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de estratexias máis axeitadas actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p>sinxelas de oposición, colaboración ou de colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</p>	<p>na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> <li>• EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<p>70%</p> <p>80%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSI</li> <li>• EE</li> <li>• CA</li> <li>• A</li> <li>• CSI</li> <li>• EE</li> <li>• CA</li> <li>• A</li> <li>• CSI</li> <li>• EE</li> </ul>
---	---	---	--	-----------------------	---

## 7.2. 2º ESO:

Educación Física.2º de ESO					
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo consecución	Competencias clave
<i>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• m</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</li> <li>• B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> <li>• MCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> <li>• AA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>

			baixo a dirección do/da docente.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• l</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>• B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>• B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. A mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> <li>• EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> <li>• EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8</li> <li>• 0%</li> <li>• 8</li> <li>• 0%</li> <li>• 1</li> <li>• 00%</li> <li>• 8</li> <li>• 0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.6. Posibilidades do contorno próximo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Recoñecer as posibilidades que</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8</li> <li>• 0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• ñ</li> </ul>	<p>como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>• B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>• B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<p>ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</p>	<p>actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>• EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> <li>• 60%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> <li>• EFB1.4.2. Describe e pon en práctica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> <li>• 60%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> </ul>



	<p>previa das características destas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>• B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<p>deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>	<p>0%</p> <p>• 1</p> <p>00%</p>	<p>SIEE</p> <p>• C</p> <p>SIEE</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• h</li> <li>• i</li> <li>• g</li> <li>• e</li> <li>• b</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• o</li> <li>• e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>• B1.14. Elaboración e exposición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<p>• 7</p> <p>0%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>D</li> <li>• C</li> <li>CL</li> </ul>

	argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	argumentacións destes.			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7</li> <li>• 0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• CL</li> </ul>
<i>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• n</li> <li>• m</li> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• d</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>• B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8</li> <li>• 0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• CEC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> <li>• 00%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• CEC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6</li> <li>• 0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• CEC</li> </ul>

	expresivas de xeito individual.				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> </ul>
<i>Bloque 3. Actividade física e saúde</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>f</li> <li>b</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>B3.3. Capacidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> </ul>
				0%	MCCT
				0%	MCCT
				0%	MCCT
				0%	MCCT

<p>de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li> <li>• B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>• B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</li> </ul>		<p>correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C MCCT</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C MCCT</li> <li>• C SC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• g</li> <li>• f</li> <li>• b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>• B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>• B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>• B3.10. Actividade física habitual e outros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80,00%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> </ul>

	hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.				
<i>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1. Execución e avaliación de habilidades motoras vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>• B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>• B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.5. Explica e pon en práctica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> </ul>

			técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	0%	AA • C SIEE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>• B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7</li> <li>0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> <li>AA</li> <li>C</li> <li>SIEE</li> </ul>
--	--	--	---	---	--

### 7.3. 3º ESO:

Educación Física. 3º de ESO					
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave



				ción	
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</li> <li>• B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> <li>• MCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Respeito e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>• B1.4. Papeis e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Avisa a tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• I</li> <li>• g</li> </ul>	<p>estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<p>facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>consecución dos obxectivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• a</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</li> <li>• B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>• EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 %</li> <li>• 40 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>

	<p>urbano e natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>• B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li> <li>• B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> <li>• EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e deprotección do contorno.</li> <li>• EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7</li> <li>• 0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> <li>• 00 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9</li> <li>• 0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>realizan nun contorno non estable.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>h</li> <li>i</li> <li>g</li> <li>e</li> <li>b</li> <li>m</li> <li>ñ</li> <li>o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5</li> <li>0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> <li>D</li> <li>C</li> <li>CL</li> </ul>
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas					
<ul style="list-style-type: none"> <li>n</li> <li>m</li> <li>b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.1. Experimentación de actividades artístico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> <li>00 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> <li>CEC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• d</li> <li>• ñ</li> </ul>	<p>expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</li> <li>• B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<p>expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4</li> <li>• 0%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• CEC</li> </ul>
<p>Bloque 3. Actividade física e saúde</p>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• f</li> <li>• b</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> <li>• EFB3.1.2. Asocia os sistemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5</li> <li>• 0 %</li> <li>• 8</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• MCCT</li> <li>• C</li> </ul>

<p>expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>• B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>• B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</li> <li>• B3.5. Control da</li> </ul>	<p>da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</p>	<p>metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.</p>	0 %	MCCT
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</li> </ul>	• 7 0 %	• C MCCT
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	• 4 0 %	• C MCCT • C SC

	frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>g</li> <li>f</li> <li>b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación.</li> <li>B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6</li> <li>0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> <li>AA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8</li> <li>0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> <li>AA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> <li>00 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> <li>AA</li> <li>C</li> <li>SIEE</li> </ul>

	sobre a calidade de vida.				
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1. Execución e avaliación de habilidades motorices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>• B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>• B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• AA</li> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>• B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8</li> <li>0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>AA</li> <li>• C</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> <li>00 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>AA</li> <li>• C</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5</li> <li>0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>AA</li> <li>• C</li> <li>SIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4</li> <li>0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>AA</li> <li>• C</li> <li>SIEE</li> </ul>

#### 7.4. 4º ESO:

Educación Física. 4º de ESO					
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a</li> </ul>	EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>

	<p>vaia realizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<p>intensidade dos esforzos.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• e</li> <li>• g</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> </ul>	<p>comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	<p>e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</li> <li>• B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>• B1.8. Manexo e utilización do material e</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SIEE</li> </ul>

	do equipamento deportivo.				
• a • b • c • d • g • m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li> <li>• B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li> <li>• B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8</li> <li>• 0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• SC</li> </ul>
• b • e • g • h • i • m • ñ • o	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> <li>• EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7</li> <li>• 0 %</li> <li>• 6</li> <li>• 0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• D</li> <li>• C</li> <li>• CL</li> <li>• C</li> <li>• D</li> <li>• C</li> <li>• CL</li> </ul>

		os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.			
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</li> </ul>	EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8</li> <li>• 0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• CEC</li> </ul>
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> <li>• 00 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• CEC</li> </ul>
Bloque 3. Actividade física e saúde					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• f</li> <li>• g</li> <li>• h</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os</li> </ul>	EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7</li> <li>• 0 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• MCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> </ul>

	<p>a saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>• B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li> </ul>	<p>coñecementos sobre actividade física e saúde.</p>	<p>sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</p>	<p>0 %</p>	<p>MCCT</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.</li> <li>• B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>• B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> <li>• EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7</li> <li>• 0 %</li> <li>• 100 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C</li> <li>• MCCT</li> <li>• C</li> <li>• MCCT</li> </ul>

	métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.				
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas					
• a • b • g • m	• B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	• B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	• EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	• 8 0 %	• C AA • C SIEE
			• EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	• 1 00 %	• C AA • C SIEE
• a • b	• B4.2. Traballo das situacións motrices de	• B4.2. Resolver situacións motrices de	• EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das	• 1 00 %	• C AA



<ul style="list-style-type: none"> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• m</li> </ul>	<p>oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</li> </ul>	<p>oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físicas deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</p>	<p>actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</li> <li>• EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.</li> </ul>	<p></p> <p>• 100 %</p> <p>• 50 %</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• C SIEE</li> <li>• C AA</li> <li>• C SIEE</li> <li>• C AA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• f</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</li> <li>B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural</li> </ul>	<p>actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> <li>00 %</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C</li> <li>SC</li> <li>C</li> <li>MCCT</li> </ul>
---	--	--	--	---	--

## 8. ESTRATEXIAS METODOLÓXICAS

Para lograr as aprendizaxes previstas, entendemos que no caso das relativas ao ámbito motor, podemos abordalas mediante o emprego didáctico de tarefas globais ou analíticas.

De maneira global, abordaremos aquelas tarefas de menor complexidade motriz e cun compoñente fundamentalmente lúdico (case que tódalas tarefas relacionadas cos bloques de xogos, expresión corporal, actividades na natureza e actividades sinxelas de carácter predeportivo). Por outra parte para a aprendizaxe daquelas tarefas de maior complexidade, relacionadas coas habilidades ximnásticas e algúns xestos predeportivos en canto á execución, a tarefa presentarase en partes para facilitar un resultado motriz óptimo e valorar así o compoñente relacionado coa destreza na execución.

En canto ao *estilo de ensinanza* a empregar e a forma de organización e dirección no aula, variarán lóxicamente en función dos contidos a desenvolver, os niveis de destreza e actitudes dos alumnos e outros factores académicos, que están recollidos nas respectivas programacións das unidades didácticas de cada nivel por parte do profesor nun nivel de concreción máis específico, se ben podemos adiantar, que se pretende empregar basicamente aqueles modelos didácticos relacionados co descubrimento guiado e a resolución de problemas, co obxectivo de desenvolver os canles intelectuais e afectivos dos alumnos, sobre todo nos primeiros cursos da ESO, se ben isto como é lóxico, dependerá de múltiples factores relacionados coa aprendizaxe.

Iso si, en case todas as Unidades Didácticas a chamada "*ensinanza recíproca*" será protagonista, sobre todo nas primeiras sesións, onde é moi efectivo traballar en parellas ou cuartetos que se poidan corrixir entre eles, para o cal o profesor conformará eses pequenos grupos colocando alumn@s de maior habilidade inicial e/ou coñecemento da habilidade motriz en cuestión, con alumn@s que lles costa moito máis e aos que o profesor non pode estar constantemente observando.

Nalgunhas unidades didácticas, onde predomina o traballo analítico o profesor intercalará algúns intres de xogos lúdicos e recreativos coa finalidade de non caer na monotonía e manter a motivación do alumno.

### 8.1. Outras decisións metodolóxicas:

Ademais do material deportivo, contárase con material audiovisual, informático e bibliográfico do centro.

Tamén se lle entregará ós alumnos apuntes relacionados cos contidos impartidos nas clases, pero sempre respectando a natureza desta materia eminentemente práctico, polo tanto serán pequenas guías a modo de esquema/resumo do visto e oído nas prácticas.

As sesións, polo xeral, estarán divididas en tres partes: círculo inicial, parte práctica e círculo final.

- Círculo inicial: primeiro momento da clase duns 5 minutos de duración onde se explicarán os obxectivos da sesión e aqueles contidos conceptuais necesarios para a parte práctica.

- Parte práctica: é o momento de compromiso motor, a parte máis importante da clase. Esta parte divídese a maneira convencional (quecemento, parte principal e volta á calma).

- Círculo final: último momento, normalmente moi breve, onde se reúne a todo o grupo para reflexionar sobre algún aspecto importante da clase e despedirse.

Búscase que as sesións potencien o espírito crítico a través de reflexións individuais e colectivas. Para isto é necesario que o alumno saiba que está a facer, como e con que obxectivo, na busca dunha implicación maior nas diferentes actividades.

### 8.2. Protocolo Covid-19:

En cumprimento do Plan de Adaptación á situación de COVID-19 derivado do protocolo da Consellería de Educación, modifícase a organización dos espazos, o uso de materiais e os agrupamentos do alumnado con respecto a cursos anteriores, tendo en conta as seguintes consideracións:

#### **ENSINO PRESENCIAL:**

Entrada e saída do pavillón e ximnasio: como rutina de entrada os alumn@s deben gardar a distancia de seguridade de 2m na entrada do pavillón e ximnasio para facer a hixiene de mans, logo dentro non poderán utilizar os vestiarios polo que deben cambiar o calzado sentados na grada do pavillón cunha separación de 2 asentos para gardar a distancia ou no chan do ximnasio nos espazos marcados o redor da pista con cinta no chan. Como rutina de

saída os alumn@ farán de novo o cambio de calzado nos espazos indicados anteriormente, cambiar a máscara e botar de novo hidroxel antes de ir cara a nova clase.

ORGANIZACIÓN DOS ESPAZOS: o ximnasio estará dividido por cadros de 2x2m marcados con cinta no chan para facer algunha das actividades físico-deportivas para así gardar a distancia de 2m de seguridade entre alumnos. O uso da máscara será obrigatorio agás que se realicen no exterior, de maneira individual, a máis de 2 metros e que o uso da máscara resulte inadecuado ou imposibilite a práctica.

AGRUPAMENTO DOS ALUMNOS: na medida do posible faranse actividades físico-deportivas de maneira individual e cando sexa necesario organizar grupos estes serán estables ó longo do curso.

USO DE MATERIAIS: Na medida do posible minimizarase o uso de materiais que teñan que ser usados por varios alumnos e procurando a súa limpeza e desinfección despois do seu uso ademais da realización de hixiene de mans ao inicio e ao final da actividade. Ademais este material permanecerá en cuarentena nunha caixa ata o día seguinte para que non o usen o resto de cursos. Implicarase ao alumnado na concienciación social que ten a limpeza dos elementos comúns de uso privativo.

### **ENSINO NON PRESENCIAL:**

Como se establece no Plan de Continxencia ante casos de COVID 19, no suposto de educación a distancia utilizarase a aula virtual proporcionando a cada alumno un usuario e contrasinal de acceso. A través dela accederán ao foro, que se establecerá como unha canle máis de comunicación coas familias. Farase o seguimento do alumnado durante o ensino a distancia mediante os seguintes mecanismos:

- Comunicación semanal a través dos medios corporativos.
- Recepción de traballos semanalmente.
- Resposta ás dúbidas das familias a través de Abalar Móbil, do foro da Aula Virtual, chamada telefónica ou correo electrónico.

## **9. AVALIACIÓN**

### **9.1.- Procedementos de Avaliación Inicial:**

Para o desenvolvemento da avaliación inicial o profesor fará basicamente dúas probas de carácter sinxelo para avaliar o estado inicial dos alumnos e alumnas, do seguinte xeito:

1.- PROBA CONCEPTUAL: Poderase empregar unha avaliación oral conxunta a través de preguntas grupais ou unha escrita individual, consistente en 10-20 preguntas tipo test e/ou cortas, para avaliar os contidos conceptuais supostamente acadados en cursos anteriores.

2.- PROBA DE EXECUCIÓN: Constará por unha parte de probas sinxelas de condición física e/ou probas que nos ofrezan un diagnóstico óptimo das habilidades motrices específicas da actividade deportiva/actividade física a desenvolver.

Estas probas realizaranse dentro das 3 primeiras semanas de clase, integradas dentro da primeira unidade didáctica de cada curso.

### **9.2.- Procedementos de Avaliación Continua:**

O ser a avaliación un proceso continuo, a información recollida será continua e por iso os instrumentos e procedementos de avaliación que se van empregar están seleccionados polo departamento por considerar que son os que mellor se axeitan as distintas capacidades e contidos que se queren avaliar. Nesta área, e debido á grande cantidade de contidos a avaliar, seleccionamos un alto número de instrumentos e procedementos respecto da cantidade media a empregar noutras áreas educativas.

Serán obxecto de avaliación na Educación Física os tres grandes ámbitos de actuación nesta materia, sempre vinculados aos estándares de aprendizaxe anteriormente citados. Isto suporá o deseño de distintas e diversas instrumentos de avaliación, segundo se trate de valora-las aprendizaxes vinculadas a estándares de carácter conceptual, procedimental e/ou actitudinal.

O profesor explicará minuciosamente ós alumnos, ao longo de cada unidade didáctica, os instrumentos e probas de avaliación correspondentes para cada unha delas.

### **Ensino Presencial e Semipresencial:**

**APARTADO ACTITUDINAL:** Este apartado contará como o **20%** da nota final. Será avaliado trimestralmente. Utilizarase o rexistro sistemático dos estándares vinculados a este apartado a través da observación diaria da súa conduta durante as clases, que quedará reflectido no caderno do profesor nunha “lista de cotexo” cuberta diariamente.

Coa intención de obxectivar ao máximo a avaliación neste apartado, o alumn@ partirá en cada UD coa nota máxima neste apartado (2 puntos) e penalizará sobre esta puntuación segundo se indica a continuación:

- Falta diaria de roupa deportiva obrigatoria (\*): 0,25 puntos.
- Falta diaria de hixiene persoal tras a práctica (\*): 0,25 puntos.
- Falta de conduta moi grave (parte vermello): 1 punto.
- Falta de conduta grave (parte verde): 0,5 puntos.
- Falta de conduta leve (chamada de atención na clase, chicle, móbil...), actitude pasiva, actitude disruptiva, falta de colaboración cos compañeiros: 0,25 puntos.

*(\*) Tódolos alumnos deberán traer de forma obrigatoria: A) Roupa deportiva, calzado limpo e auga. B) Material de hixiene: toalla pequena e desodorizante. Periodicamente comprobarase que traen estes elementos.*

**PROBAS DE EXECUCIÓN PRÁCTICA:** Como norma xeral terán un valor dun **60%** da nota do trimestre, repartido equitativamente entre as 3 UDs impartidas nese período. Excepcionalmente, terán un valor para a nota final dun **80%** no caso de non existir proba escrita nesa avaliación.

Consistirá na execución motriz dunha ou varias habilidades motrices, deportivas e/ou expresivas para coñecer o nivel de destreza ou desenvolvemento do alumno con respecto á parte dos contidos procedimentais que se imparten en cada trimestre, sobre todo tendo en conta o seu nivel de evolución acadado con respecto a si mesmo, desde o comezo da unidade didáctica correspondente.

**PROBA ESCRITA:** Como norma xeral contará un **20%** da nota final de cada trimestre. Excepcionalmente e dado o carácter eminentemente práctico das Uds, nalgúns avaliacións non se realizará proba escrita, pasando a sumarse o seu porcentaxe de valoración ao apartado das probas de execución práctica.

Servirá para avaliar os contidos conceptuais traballados en cada unidade didáctica así como temas da propia práctica sobre os que razoar, aspectos regulamentarios, etc. Poderá ser tipo test ou preguntas curtas, ou tamén se poderá solicitar a realización dalgún traballo escrito/expositivo dentro deste apartado. Como norma xeral realizarase unha proba escrita por trimestre, englobando contidos das Uds traballadas.

**TRABALLOS ESCRITOS:** que poderán ser aplicados a tódolos alumnos en xeral ou especificamente a aqueles alumnos que non poidan realizar E.F. por prescrición médica oficial ou xustificación familiar válida. Tamén hai que deixar reflectido que estes traballos poderán ser avaliados de maneira oral se así o cree conveniente o profesor debido a natureza dos contidos a avaliar. Como norma xeral, este apartado quedará reservado para aqueles alumnos ou alumnas que por algún motivo xustifico non poidan desenvolver a parte práctica da materia, e polo tanto este será o elemento substitutivo das probas de execución, e como tal suporá un 60% da nota. Os demais apartados serán iguais que para o resto de alumnado, apartado actitudinal (20%) e proba escrita (20%).

Os alumnos que, de forma temporal, non poidan realizar práctica físico-deportiva deberán entregar Certificado Médico e/ou Xustificante Familiar, no que consten os problemas físicos e as actividades prohibidas ou prexudiciais.

Todos aqueles alumn@s que puntual ou de maneira xeneralizada, non poidan participar na sesión práctica deberán tomar parte das seguintes actividades:

- Colaborar co profesor no que se lles solicite.
- Prestar atención a tódolos contidos conceptuais que se transmitan oralmente na sesión.
- Presentación daqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente.
- Asistir a sesión de Educación Física co equipamento necesario para poder facer outros traballos, como apuntar por escrito os datos e conceptos máis sobresaíntes, a modo de apuntes da materia ou traballar sobre fichas específicas da UD.



A modo de resumo o proceso de avaliación continua no **ensino presencial e semipresencial** realizarase tendo en conta as seguintes ponderacións:

<b>AVALIACIÓN ORDINARIA</b>				
	Apartado actitudinal	Proba escrita	Traballo escrito	Probas prácticas
<b>Avaliación xeral</b>	<b>20,00%</b>	<b>20,00%</b>		<b>60,00%</b>
Avaliación excepcional sen proba escrita	20,00%	--		80,00%
Avaliación excepcional do alumnado imposibilitado para a práctica	20,00%	20,00%	60,00%	--

### **Ensino Non Presencial:**

No caso de ensino a distancia a avaliación estará baseada no seguimento da actividade do alumno a través da Aula Virtual, sempre tendo en conta a situación persoal e os medios cos que conta cada familia, establecendo medios alternativos, se fose preciso.

Analizaranse as producións do alumnado, que presentarán vía telemática, utilizando os seguintes instrumentos:

- Fotografías de probas específicas.
- Vídeos.
- Arquivos de audio.

**PROBAS DE EXECUCIÓN PRÁCTICA:** terán un valor dun **60%** da nota do trimestre. Consistirá na execución motriz dunha ou varias habilidades motrices, deportivas e/ou expresivas para coñecer o nivel de destreza ou desenvolvemento do alumno respecto os contidos procedimentais, sobre todo tendo en conta o seu nivel de evolución acadado con respecto a si mesmo, desde o comezo da unidade didáctica correspondente. Os alumn@s que non poidan facer as probas de execución motriz por prescrición médica oficial ou xustificación familiar válida, repartirase o valor deste apartado entre os outros dous apartados, 30% máis na proba escrita e 30% máis no traballo escrito.

**PROBA ESCRITA:** terá un valor dun **20%** da nota final de cada trimestre. Servirá para avaliar os contidos conceptuais traballados en cada unidade

didáctica así como temas da propia práctica sobre os que razoar, aspectos regulamentarios, etc. Poderá ser tipo test ou preguntas curtas. Como norma xeral realizarase unha proba escrita por trimestre, englobando contidos das Uds traballadas.

**TRABALLO ESCRITO:** terá un valor dun **20%** da nota final de cada trimestre. Os alumn@s terán que facer un traballo de búsqueda de información sobre técnicas de algún deporte, alimentación saudable, primeiros auxilios...

A modo de resumo o proceso de avaliación continua no **ensino non presencial** realizarase tendo en conta as seguintes ponderacións:

<b>AVALIACIÓN ORDINARIA</b>			
	Proba escrita	Traballo escrito	Probas prácticas
<b>Avaliación xeral</b>	<b>20,00%</b>	<b>20,00%</b>	<b>60,00%</b>
Avaliación excepcional do alumnado imposibilitado para a práctica	50,00%	50,00%	--

### **9.3.- Procedementos de Avaliación Extraordinaria:**

Aqueles alumn@s que non superen a materia no mes de Xuño, ou a teñan pendente de anteriores cursos, terán unha **proba extraordinaria** nas datas que oficialmente se determine.

Esta proba será de carácter **escrito** con preguntas teórico-prácticas para avaliar os contidos conceptuais e parte dos procedimentais, de xeito similar a avaliación que se fixo ó longo de todo o curso en cuestión, referente a tódolos contidos impartidos durante o curso académico.

O profesor explicará, como mínimo 2 meses antes, en que consistiran esta proba e cales son as unidades de maior “peso” para este exame, aos alumnos que teñan que acudir a convocatoria de Setembro e/ou de Pendentes.

<b>AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA / PENDENTES</b>	
	Proba escrita
<b>Avaliación xeral</b>	<b>100,00%</b>

## **10. CONTRIBUCIÓN AO PLAN LECTOR**

As especiais características da nosa área, cunha porcentaxe moi elevada de actividades prácticas, poucos períodos lectivos e tempo de compromiso motor moi reducido polas características organizativas da materia,

limita considerablemente a nosa achega ao Plan Lector de Centro. A pesar diso, e na medida do posible, intentarase contribuír con algunha das seguintes actividades:

- Lectura colectiva dalgunha parte ou a totalidade de temas, artigos, noticias de prensa, etc.
- Encomendar a lectura na casa de todo tipo de informacións en distintos formatos relacionados cos contidos das diferentes UDs.
- Propostas de lecturas para a ampliación de contidos, onde se presentarán libros que o departamento propón como lectura de interese sobre a área de educación física.

## **11. INTEGRACIÓN DAS TIC**

Debido aos continuos avances no tratamento, presentación e distribución da información faise necesaria a utilización das novas tecnoloxías da información e comunicación (T.I.C.) en todas as áreas do currículo.

Neste departamento trataremos de adaptar a nosa metodoloxía de traballo incluíndo as TIC sempre que sexa posible no desenvolvemento das sesións, así como nas actividades que realice o alumnado, sobre todo fóra do Centro.

Podemos destacar as seguintes actuacións:

- Procura de información a través de Internet (ao mesmo tempo que se intentará desenvolver o espírito crítico, analizando a procedencia desas informacións, contrastándoa con outras, etc).
- Uso do móbil persoal (en 3º e 4º ESO) para usar “apps” que rexistran todo tipo de datos dunha actividade física determinada. Promoveremos estas aplicacións dos “smartphone” sobre todo para rexistrar saídas a correr, a andar en bici, a patinar, etc.
- Presentación de Contidos en distintos formatos: arquivos informáticos, páxinas web especializadas na nosa materia, presentacións informáticas (powerpoints...), proxección de películas en formato vídeo ou DVD...
- Gravación en vídeo dalgunhas sesións, para que o seu posterior visionado contribúa á análise e Avaliación das actividades.

Para a realización de todo o anteriormente mencionado necesitaremos botar man da utilización de espazos diferentes ao aula de referencia do

alumnado e a nosa aula específica (Ximnasio-Pavillón), destacando entre outros o aula de Informática, audiovisuais e por suposto a biblioteca escolar, na que podemos atopar diferentes formatos no tratamento da información.

## **12. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE**

Para elaborar este apartado terase en consideración a lexislación vixente: o Artigo 7: Alumnado con necesidades específicas de apoio educativo do Decreto 86/2015 del 25 xuño (LOMCE) e o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.

Estableceranse **medidas concretas en cada unidade didáctica**, non obstante, cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e adaptacións do currículo que afecten ós seus compoñentes básicos, en base a certificados médicos e informes pertinentes.

A diversidade enténdese como todas aquelas cualidades que fai de cada alumno un ser único e, polo tanto, diferente aos demais; tanto sexa por capacidades intelectuais e físicas como por habilidades, xénero, orixe cultural, aspecto físico, etc. Tendo en conta este concepto de diversidade utilizamos as seguintes medidas específicas para atender as diferenzas na E.F:

- Os agrupamentos maioritariamente serán heteroxéneos e variaranse constantemente. Preténdese fomentar o traballo cooperativo e comprender e valorar a diversidade. Conseguiremos este obxectivo se son capaces de vivir a diversidade dunha forma continuada, dando tempo a que o alumnado se coñeza e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

- Unha das finalidades das clases é traballar para que o grupo clase coñeza e respecte as características individuais de cada un dos compoñentes. Para isto proporanse diferentes estratexias onde o alumnado ten que colaborar no proceso de ensinanza aprendizaxe dos seus compañeiros de grupo.

- En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

- Ao final das sesións reflexionárase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito.

- A programación ten en conta a diversidade de xéneros e afinidade pois intenta alternar no mesmo trimestre unidades didácticas de habilidades e capacidades moi diferentes (condición física con xogos populares, expresión corporal ou ritmo con deportes colectivos, actividades na natureza con deportes). Búscase que o alumnado máis hábil nuns contidos síntase noutros necesitado de axuda. Desta maneira non sempre é o mesmo alumnado o necesitado da axuda dos seus compañeiros e a riqueza da diferenza faise máis explícita.

- As tarefas de todas as unidades didácticas organízanse buscando a integración de todo o alumnado, independentemente do seu nivel de habilidade. Fanse adaptacións individualizadas das regras ou normas dos xogos ou exercicios en función das necesidades de cada alumno ou alumna, para facilitar ou dificultar a tarefa según conveña.

### **13. ELEMENTOS TRANSVERSAIS. ACCIÓNS DE EDUCACIÓN EN VALORES E DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN DE CONVIVENCIA.**

Na Educación Física temos unha valiosa e eficaz ferramenta na contribución ao desenvolvemento da educación en valores, a coeducación, a mellora das relacións persoais..., en definitiva, pensamos que a nosa materia pode resultar moi útil na mellora da convivencia no centro e na aprendizaxe da resolución pacífica de conflitos, unha das liñas de actuación que pretende priorizar durante este curso a comisión de Convivencia do CPI Aurelio Marcelino Rey García de Cuntis.

A primeira actuación dende o noso departamento é a de fomentar o traballo cooperativo como elemento de cohesión social é a base dunha mellor convivencia. Nas nosas sesións fanse múltiples propostas na procura de fins comúns, aportando cada un o mellor de si, salvando as posibles diferenzas e buscando a resolución pacífica e dialogada dos conflitos. Este aspecto relacionase directamente coas medidas recollidas no apartado 11, de atención

á diversidade, na procura da comprensión e valoración a diversidade como unha realidade coa que resulta positivo convivir.

En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo necesitaremos a participación e colaboración de todos os membros do grupo.

Ao final das sesións reflexionarase e analizarase a experiencia vivida na aula, aproveitando calquera situación onde a diferenza enriqueceu ao grupo para facelo explícito. Unha escoita activa que favorecerá esta acción, valorando o diálogo como forma de comunicación, toma de decisións por consenso e para a resolución de problemas.

A continuación pasamos a citar as medidas adoptadas en referencia aos diferentes **temas transversais**:

- **Educación para a paz e a multiculturalidade:**

Dende a nosa materia colaboraremos especialmente coa organización dos recreos activos e nas conmemoracións coma no Entroido ou o Magosto onde se utiliza a temática como fío condutor das mesmas.

- **Educar para a igualdade de ambos sexos:**

O mundo do deporte é un de tantos aspectos da nosa sociedade na que se manifestan moitas condutas machistas e se dan innumerables actitudes discriminatorias cara as mulleres. Durante este curso traballaremos dun xeito concreto en tódolos cursos da ESO. Nas nosas sesións evitaremos a distribución de tarefas en función dos sexos, buscando o traballo en parellas e grupos mixtos nas actividades e xogos. Na selección dos contidos e tratamento dos mesmos na materia de educación física evitaremos os estereotipos e prexuizos en canto as preferencias de nenos e nenas.

- **Educación cívica, respecto polas normas:**

Traballaremos dende o respecto as normas (compañeiros, profesorado, material, instalacións e medio ambiente): Nos deportes axudarémonos no cumprimento do seu regulamento. Eles terán que respectar para levar o xogo á cabo e velar para que as normas se cumpran facendo o papel de árbitros en determinados momentos. Buscaremos a responsabilidade dende ambos lados da normativa.

Ao logo do curso, en todas as unidades utilizaremos as mesmas sancións e reforzos positivos en tódalas clases, deixando claro que é unha indisciplina e que consecuencias ten; inculcando coidado e respecto polo materiais, instalacións, compañeiros/as profesora, medio ambiente... e reforzando aquelas condutas boas para a convivencia como é a deportividade o coidado do material, axuda, participación... Reforzarase tamén a importancia dos hábitos hixiénicos para as boas relación do día a día na aula.

- **Educación para o tempo libre:**

A finalidade última da nosa materia é dotar de recursos ao alumnado para levar un estilo de vida activo e saudable. Polo que a nosa materia centrarase ao longo de toda a etapa de secundaria en ofrecer ao alumnado actividades físicas e deportivas, principalmente as máis accesibles no seu entorno, que os convertan no futuro en adultos activos e cun ocio máis saudables.

Dende o departamento de educación física de secundaria, en colaboración co profesorado de primaria, organízanse actividades extraescolares e complementarias que se centran na busca dun ocio activo, coma os xogos populares do magosto, as rutas de sendeirismo de final de curso...

A proposta dos Recreos Activos na ESO permitiranos un traballo máis específico do tema transversal da educación para o tempo libre no alumnado de 4º da ESO, que se encargará da organización dalgunhas das actividades. Esta experiencia facilitaralle acadar autonomía na selección e organización de actividades físico-deportivas para o seu tempo libre.

- **Educación para a saúde e a calidade de vida:**

Nas clases de educación física facilitarémolle o alumnado un maior coñecemento de aspectos relacionados cunha alimentación saudable e a necesidade de realizar actividade física dun xeito diario.

- **Educación ambiental e para a sustentabilidade e educación viaria:**

Traballado en tódolos cursos na preparación das actividades de sendeirismo do último trimestre nas que se abordan directamente contidos relacionados con estes temas transversais.

- **Educación para o consumo e prevención do consumo indebido de drogas:**

Nas sesións de educación física solicítase material deportivo específico e acostumamos a reflexionar sobre os criterios de selección na compra deste material, en relación ao consumismo. No que se refire ao consumo de sustancias non recomendables para a nosa saúde abordárase o tema dun xeito xeral en tódolos cursos de educación física e máis especificamente na materia de Promoción de Estilos de Vida Saudables.

#### **14. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PLAN TIC DO CENTRO.**

Dende o departamento de educación física tentaremos mellorar a competencia dixital do alumnado do CPI Aurelio Marcelino Rey García especialmente dende a materia de *Tecnoloxías da Información e Comunicación*, na que contamos coa posibilidade de utilizar unha aula de informática. Podendo contar cun equipo para cada alumn@.

No bloque de contidos comúns da materia de educación física tamén se recollen estándares relacionados coa competencia dixital para os que deseñaremos actividades que permitan ao alumnado melloralas.

A propostas de actividades do departamento para este apartado concréntanse nas seguintes actividades:

- Procurar e seleccionar a información recollida na rede sobre as posibilidades que ofrece o contorno do centro educativo para a práctica de actividades físico deportivas.
- Explorar diferentes páxinas sobre nutrición saudable e facer xogos que favorecen o aprendizaxe deste tema.
- Buscar un formato dixital ao alcance do alumnado para poder expoñer traballo aos compañeiros e compañeiras e ao resto da comunidade educativa.
- Buscar nos diferentes medios de comunicación información actual de actividades físico- deportivas e artístico-expresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador.
- Procurar, analizar e seleccionar a información utilizando tecnoloxías da información e da comunicación sobre diferentes temáticas relacionadas coa educación física, deporte, saúde, alimentación...



- Utilizar a rede e algún programa informático básico (texto, presentación, imaxe, vídeo, son) para a elaboración e exposición de traballos relacionados coas materias do departamento.

## **15. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN AO PROXECTO LECTOR E AO PROXECTO LINGÜÍSTICO DO CENTRO.**

Os obxectivos relacionados coa lectura propostos para este curso dende o departamento de Educación Física son:

- Fomentar a lectura dende a E.F, buscando un maior coñecemento do deporte en xeral e as súas posibilidades, centrando no respecto e os valores deportivos.
- Descubrir a lectura como fonte de pracer e aprendizaxe dende a Educación Física, desenvolvendo o espírito crítico e o desexo de saber.

Para a consecución destes obxectivos proporase a lectura de artigos vinculados as diferentes UD's, podendo ser de carácter obrigatorio ou como actividades de ampliación da materia.

Dun xeito xeral as sesións das materias do departamento contribuirán ao proxecto lector do centro respectando o calendario de lectura na aula, farase unha lectura silenciosa na aula durante os 25 primeiros minutos da sesión.

## **16. MATERIAIS DIDÁCTICOS**

O departamento de educación física non utiliza libro de texto en ningunha das materias. O alumnado lesionado ou que ocasionalmente non fai práctica utilizará materiais deseñados polo profesor relacionados cos contidos a traballar na sesión que non participan. Ao alumnado ao longo do curso facilitaráselle documentación escrita, en xeral, elaborada polo profesor, para matizar algúns contidos teóricos que poidan ser obxecto de avaliación nos resultados da materia.

Nas instalacións de educación física non se dispón de recursos audiovisuais ou informáticos, polo que en caso de necesitalos nos cursos de 1º e 2º utilizaremos as aulas Abalar. En 3º e 4º da ESO poderemos empregar a aula de informática ou a súa aula de referencia para proxectar material audiovisual se fose preciso.

O centro conta con dúas instalacións exteriores, un patio exterior e descuberta e un pequeno patio cuberto. O patio exterior conta con dous campos de balonmán, un de baloncesto e outro de voleibol. O patio cuberto ten pintado un campo de brilé e un par de xogos populares. Estas instalacións deben organizarse considerando os horarios de EI, EP e a ESO, nas materias de psicomotricidade, educación física e os recreos.

O pavillón deportivo municipal cuberto, con vestiarios e almacén, que ademais dispón dunha pequena sala de fitness que permite o traballo con grupos reducidos.

O ximnasio aclimatado, cos seus respectivos vestiarios, sala de almacenaxe, sala da caldeira e outra pequena habitación utilizada como almacenaxe do material utilizado nas actividades do Concello.

No Centro tamén contamos cun pequeno campo con árbores e os arredores do ximnasio con herba que aproveitamos para a realización dalgunhas actividades ao aire libre.

## **17. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES DO DEPARTAMENTO.**

**RECREOS ACTIVOS.** Campionatos de xogos e deportes nos recreos.

*Temporalización:* dende outubro ata final de curso.

- Cursos: todo o alumnado do centro.
- Lugar: pistas externas.
- Obxectivos: participar, todo o alumnado que o desexe, en diferentes deportes e xogos ao longo do curso.
- Deportes e xogos nos que se participa: os que os alumnos de 4º ESO escollan (bidonball, floorball, badminton, softball, coreografías aerobic...)

- Organización: o alumnado de 4º ESO de forma voluntaria e en grupos de 3 ou 4 serán os encargados de organizar os campionatos, cada grupo organizará un deporte ou xogo, orientados e supervisados polo profesor de E.F.

**SENDEIRISMO.** Roteiros de fin de curso.

- Temporalización: Maio-Xuño.
- Cursos: 1º - 4º ESO.
- Lugar: sendeiros na contorna de Cuntis.
- Obxectivos: participar dunha actividade física no contorno do centro e dar a oportunidade de ter unha xornada de ocio activo ao alumnado.

## **18. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E PRÁCTICA DOCENTE. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN.**

No deseño deste apartado da programación utilizamos como referencia o artigo referido á avaliación docente de Julio Nando Rosales recollido na Revista Supervisión 21, no31, febreiro de 2014, ISSN 1886-5895.

Para a análise do proceso de ensino e práctica docente distinguimos cinco ámbitos:

- 1) Motivación por parte do profesor cara a aprendizaxe dos alumnos.
- 2) Planificación da programación didáctica
- 3) Estrutura e cohesión no proceso de ensinanza/aprendizaxe
- 4) Seguimento do proceso de ensinanza/aprendizaxe
- 5) Avaliación do proceso.

### **1) MOTIVACIÓN POR PARTE DO PROFESOR CARA A APRENDIZAXE DOS ALUMNOS/AS INDICADORES VALOR PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)**

Motivación inicial dos alumnos:

1. Presento ó principio de cada sesión un plan de traballo, explicando a súa finalidade.
2. Comento a importancia do tema para as competencias e formación do alumno/a.
3. Deseño situacións introdutorias previas ó tema que se vai a tratar (traballos, diálogos, lecturas...).

4. Relaciono os temas da materia con acontecementos da actualidade.

Motivación durante o proceso:

5. Manteño o interese do alumnado partindo das súas experiencias, cunha linguaxe clara e adaptada.

6. Dou información dos progresos conseguidos así como das dificultades atopadas.

7. Relaciono con certa asiduidade os contidos e actividades cos intereses e coñecementos previos dos alumnos/as.

Presentación dos contidos:

8. Reflexiono si os contidos son os indicados para o alumno/a

9. Estruturo e organizo os contidos dando unha visión xeral de cada tema (guións, mapas conceptuais, esquemas...).

## 2) PLANIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA INDICADORES VALOR PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

Compoñentes da Programación Didáctica:

1. Teño establecido que cada programación didáctica está estruturada por Unidades Didácticas

2. Realizo a programación didáctica da materia tendo como referencia o Proxecto Educativo do Centro.

3. Deseño a UD baseándome nas competencias clave que deben de adquirir los alumno@s

4. Selecciono e secuencio os contidos da miña programación de aula en relación as características de cada grupo de alumn@s

5. Analizo e deseño dentro da programación didáctica as competencias clave necesarias para a materia.

6. Planifico a miña actividade educativa de forma coordinada co resto do profesorado.

7. Sigo os criterios, procedementos e instrumentos de avaliación e autoavaliación que permiten facer o seguimento do progreso dos alumnos/as e comprobar o grao no que alcanzan as aprendizaxes.

Coordinación docente

8. Adopto estratexias e técnicas programando actividades en función dos obxectivos didácticos, en función das competencias clave, en función dos distintos tipos de contidos e en función das características dos alumnos.
9. Estou levando á práctica os acordos de departamento para avaliar as competencias clave así como os criterios de avaliación da materia.

### 3) ESTRUTURA E COHESIÓN NO PROCESO ENSINO/APRENDIZAXE. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

#### Actividades no proceso

1. Deseño actividades que aseguran a adquisición dos obxectivos didácticos previstos e as habilidades e técnicas instrumentais básicas.
2. Propoño os alumno/as actividades variadas (de introdución, de motivación, de desenvolvemento, de sínteses, de consolidación, de recapitulación, de ampliación e de avaliación).
3. Facilito a adquisición de novos contidos a través de diversas metodoloxías (lección maxistral, traballo cooperativo, traballo individual,...)

#### Estrutura e organización da aula

4. Distribúo o tempo adecuadamente: (breve tempo de exposición e o resto para as actividades que os alumnos realizan na clase).
5. Adopto distintos agrupamentos en función do momento, da tarefa a realizar, dos recursos a utilizar..., controlando sempre o adecuado clima de traballo.
6. Utilizo recursos didácticos variados ( audiovisuais, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para a presentación dos contidos como para a práctica dos alumnos/as, favorecendo o uso autónomo por parte dos mesmos.

#### Cohesión co proceso de ensino/aprendizaxe

7. Comprobo, de diferentes modos, que os alumnos comprenden a tarefa que teñen que realizar, facendo preguntas, facendo que verbalicen o proceso, ...
8. Facilito estratexias de aprendizaxe: solicitar axuda, buscar fontes de información, pasos para resolver cuestións, problemas, dou ánimos e aseguro a participación de todos/as.

#### 4) SEGUIMIENTO DO PROCESO DE ENSINO/APRENDIZAXE. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

##### Seguimento do proceso de ensino-aprendizaxe:

1. Reviso e corrijo frecuentemente os contidos, actividades propostas dentro e fora da aula, adecúo os tempos, agrupamentos e materiais utilizados.
2. Proporciono información ó alumno sobre a execución das tarefas e como pode melloralas e favorezo procesos de autoavaliación e coavaliación.
3. En caso de obxectivos insuficientemente acadados propoño novas actividades que faciliten a súa adquisición.
4. En caso de obxectivos suficientemente acadados, en curto espazo de tempo, propoño novas actividades que faciliten un maior grao de adquisición.

##### Contextualización do proceso.

5. Teño en conta o nivel de habilidades dos alumnos/ as, os seus ritmos de aprendizaxe, as posibilidades de atención, o grao de motivación, etc., e, en función deles, adapto os distintos momentos do proceso ensino-aprendizaxe.
6. Coordínome con outros profesionais (profesores de apoio, PT, Equipos de Orientación Educativa e Psicopedagóxica, Departamentos de Orientación), para modificar e/ou adaptar contidos, actividades, metodoloxía, recursos...
7. Adapto o material didáctico e os recursos ás características e necesidades dos alumnos realizando traballos individualizados e diferentes tipos de actividades e exercicios.
8. Busco e fomento interaccións entre profesor- alumno/a.
9. Os alumnos séntense responsables na realización das actividades.
10. Preparo traballo en grupo para analizar as interaccións entre os alumnos/as.

#### 5) AVALIACIÓN DO PROCESO. INDICADORES VALORACIÓN PROPOSTAS DE MELLORA (0 – 5)

##### Criterios de avaliación.

1. Aplico os criterios de avaliación acordo cas orientacións da Concreción Curricular.
2. Cada UD ten claramente establecido os criterios de avaliación.
3. Utilizo suficientes criterios de avaliación que atendan de maneira equilibrada á avaliación dos diferentes contidos.

4. Uso estratexias e procedementos de autoavaliación e coavaliación en grupo que favorezan a participación dos alumnos na avaliación.

#### Instrumentos de avaliación

5. Utilizo sistematicamente instrumentos variados de recollida de información (registro de observacións, ficha de seguimento, diario de clase... )

6. Corrijo e explico os traballos e actividades dos alumnos e, dou pautas para a mellora das súas aprendizaxes.

7. Utilizo diferentes técnicas de avaliación en función da diversidade de alumnos/as, das diferentes U.D., dos contidos...

8. Uso diferentes instrumentos de avaliación (probos orais, escritas, portafolios, rúbricas, observación directa...) para coñecer o seu rendemento académico.

9. Utilizo diferentes medios para informar a pais/nais, profesores e alumnos/as dos resultados da avaliación.

10. Utilizo os resultados da avaliación para modificar os procedementos didácticos e mellorar a miña intervención docente.

11. Realizo diferentes rexistros de observación para realizala avaliación.

#### Tipos de avaliación

12. Realizo unha avaliación inicial a principio de curso, para axustala programación, na que teño en conta o informe final do titor anterior, de outros profesores, etc...

Os aspectos recollidos nas listas expostas anteriormente serán valorados ao longo do curso. O resultado destas valoracións será recollido nas actas do departamento e/ou na memoria final, para así poder aplicar as modificacións que se estimen oportunas.

