

**PROXECTO CURRICULAR DE ÁREA:**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

**CPI PLURILINGÜE**

**CERNADAS DE CASTRO**

**LOUSAME**

**CURSO 2021/2022**

1.- INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.....	4
2.- PREVISIÓN DO DESENVOLVEMENTO DA PROGRAMACIÓN.....	7
2.1.- ENSINO PRESENCIAL.....	7
2.2.- ENSINO SEMIPRESENCIAL.....	7
2.3.- ENSINO NON PRESENCIAL.....	7
3.- CONTRIBUCIÓN DAS MATERIAS AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE.....	8
4.- RELACIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES DA ÁREA QUE FORMARÁN PARTE DOS PERFÍS COMPETENCIAIS.....	11
5.-CONCRECIÓN PARA CADA ESTANDAR DE APRENDIZAXE AVALIABLE.....	13
5.1.- OBXECTIVOS XERAIS.....	13
5.2.- OBXECTIVOS POR CURSOS.....	14
5.3.- CONTIDOS, SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN.....	20
5.4.- CONCRECIÓN PARA CADA ESTANDAR E CONTIDOS.....	25
5.5.- PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.....	40
6.- CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS.....	41
7.- MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.....	42
8.- CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO.....	44
8.1.- MÍNIMOS ESIXIBLES.....	50
8.2.- CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.....	54
9.- ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES.....	57

10.- ORGANIZACIÓN DE PROCEDIMENTOS PARA ACREDITAR COÑECEMENTOS PREVIOS (bachillerato) .....	64
11.- INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE .....	64
12.- DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS A ADOPTAR EN FUNCIÓNS DOS RESULTADOS .....	66
13.- MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE E DIFICULTADES DERIVADAS DA FENDA DIXITAL .....	67
14.- CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS EN CADA CURSO .....	69
15.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES .....	72
16.- MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN FUNCIÓN DOS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA .....	75
ANEXO 1.- UNIDADES DIDÁCTICAS DAS MATERIAS PARA CADA CURSO .....	78
Primer curso de ESO .....	78
Segundo curso de ESO .....	82
Tercer curso de ESO .....	87
Cuarto curso de ESO .....	93
ANEXO 2.- TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA .....	99
ANEXO 3.- TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC .....	100

## 1.- INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

A Educación Física como obxecto cultural e polo tanto contido de ensino que debe impartirse nos centros escolares, sufriu ó longo da historia diferentes evolucións en función das concepcións propias da época. Polo tanto, as finalidades da mesma estiveron en función do momento histórico vivido. Na actualidade, a Educación Física pretende contribuir á mellora da calidade de vida e posibilitar a práctica de actividades corporais para tódolos alumnos e alumnas sin discriminación de ningún tipo.

A comprensión da conducta motriz non pode aillarse da comprensión do propio corpo entendido na súa globalidade. Igualmente, a educación a través do corpo e da súa capacidade de movemento non debe reducirse ós aspectos perceptivos ou motores, senón que implica aspectos de expresión, de comunicación, afectivos e cognoscitivos.

O Deseño Curricular Base da Consellería de Educación recolle os obxetivos xerais da área de Educación Física e nos recorda que ten como obxectivo contribuir a desenvolver na alumna e no alumno a mellora das súas capacidades.

Desta forma temos ubicada a Educación Física dentro do marco da ESO, e pasamos a desenvolver o terceiro nivel de concreción curricular a través da programación de área.

### *Características do alumnado*

O alumnado provén na súa maioría do propio concello, agás unha pequena porcentaxe que procede do Concello limítrofe de Noia.

En xeral, ten hábitos de traballo e non existen desfases entre os seus niveis de coñecemento e as súas idades cronolóxicas; ademais non presentan problemas de conduta nin afectivos susceptibles de mención. Hai un alumno que ten unha adaptación curricular na materia.

A situación social do alumnado é moi equilibrada. Non hai casos de marxinación social, nin alumnos doutras etnias, nin problemas de drogodependencia, nin alumnos baixo o sistema de protección de menores, nin alumnos de familias desarraigadas...

Constátase o incremento de alumnado estranxeiro procedente de países hispanoamericanos.

### *Realidade sociolingüística*

A maioría do alumnado ten como lingua materna o galego e considera que esa é a lingua na que mellor se desenvolve. Os primeiros contactos co castelán tiveronos grazas á escola e ós amigos. Os poucos que non aprenderon a falar galego (sobre todo fillos de emigrantes e nenos/as das vilas) afirman maioritariamente saber falalo agora.

No referente ao ámbito educativo, as clases conforme ao establecido no PCC, sendo a lingua vehicular entre compañeiros o galego, e un amplo número usa o galego nas súas intervencións nas aulas, para tomar apuntes e para realizar traballos.

### *O alumnado*

O número total de alumnos/as que cursan ESO son 101, repartidos da seguinte forma:

- 1 grupo de 1º ESO A: 23
- 1 grupo de 2º ESO A: 13
- 1 grupo de 2º ESO B: 15
- 1 grupo de 3º ESO A: 14
- 1 grupo de 3º ESO B: 12
- 1 grupo de 4º ESO A: 24

TOTAL= 6 grupos con 101 alumnos/as.

## 1.2.- Composición do departamento

O Departamento de Educación Física consta dun profesor:

1. Germán D. Pérez Vidal, funcionario de carreira (PES) con destino definitivo no centro dende setembro de 2005, o cal impartirá a asignatura en todos os niveis de ESO. Tamén exercerá de Xefe de Departamento.

## **2.- PREVISIÓN DO DESENVOLVEMENTO DA PROGRAMACIÓN**

### **2.1.- ENSINO PRESENCIAL**

Será ao que se fai referencia de forma expresa nesta programación.

### **2.2- ENSINO SEMIPRESENCIAL**

No caso dun ensino semipresencial, entendendo coma este cando parte da clase asista a clase e parte non poida asistir por atoparse confinado. O alumnado semipresencial poderá acollerse as seguintes opcións.

- O profesorado grabara as partes máis relevantes das clases e as subirá á aula virtual.
- Tamén colgaranse na aula virtual as tarefas que teña que realizar o alumnado tras cada sesión.
- Para o alumnado que non poida seguir a ensinanza telématica, as tarefas do punto anterior lle serán subministradas ao alumnado en formato papel nos seus domicilios, polos distintos medios dos que dispoña o centro.

### **2.3.- ENSINO NON PRESENCIAL**

No caso dun ensino non presencial, entendendo coma este cando a totalidade da clase non poida asistir por atoparse confinado. O alumnado acollerse as seguintes opcións.

- Colgaranse na aula virtual as tarefas que teña que realizar o alumnado de forma semanal no primeiro día lectivo da semana..
- Para o alumnado que non poida seguir a ensinanza telématica, as tarefas do punto anterior lle serán subministradas ao alumnado en formato papel nos seus domicilios, polos distintos medios dos que dispoña o centro.

### 3.- CONTRIBUCIÓN DAS MATERIAS AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE.

A materia de educación física contribúe á consecución das competencias clave, pero claramente con distintos grados de intervención e consecución dos estándares de aprendizaxe..

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

Proponse unha educación física que ten en conta o espazo social en que se desenvolve e que ten como norte formar un alumnado activo, capaz de analizar con espírito crítico o conxunto de espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade, seleccionando a información recibida e procesándoa, obtendo conclusións a partir da realización de análises persoais e achegándoo a unha cultura deportiva na cal o deporte estea ao servizo do ser humano e no que palabras como satisfacción, autonomía, confianza, esforzo, axuda ou traballo en equipo sexan un referente que se vaia seguir. Por iso, a práctica e a organización de actividades deportivas colectivas propóñense cun carácter aberto, de pacto, e exige a aceptación das diferenzas e limitacións das persoas participantes e a asunción por parte de cada integrante das súas propias responsabilidades.

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

**Competencia para a autonomía e iniciativa persoal:** a forma de interaccionar con outras persoas e co medio realízase a partir da diferenciada motricidade de cada quen. É aí, na disposición persoal para a acción, onde se afirma a súa base identitaria.

O ensino das diferentes propostas motoras, dos xogos e deportes, das actividades no medio natural ou do desenvolvemento da condición física e a expresión corporal oriéntanse cara á



formación dun ser autónomo capaz de anticipar, percibir, decidir, relacionar, executar e reflexionar sobre as súas actuacións e de transferir o traballo na aula a outros espazos persoais de recreación e tempo libre.

Estas propostas, que fomentan a autonomía e a iniciativa persoal, oriéntanse en educación física, basicamente, desde tres campos: desde a forma de producirse a interacción entre o profesorado e o alumnado, desde a metodoloxía de traballo na aula e desde as exigencias e os retos da propia actividade.

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

Doutra banda, as exigencias e os retos das tarefas con certa dificultade técnica ou enfrontarse á mellora do propio nivel de condición física, implican situacións en que o alumnado debe manifestar autosuperación, perseveranza e actitude positiva; responsabilidade e honestidade na aplicación das regras e capacidade de aceptación dos diferentes niveis de condición física e de execución motriz dentro do grupo.

**Competencia cultural e artística:** supón apreciar, comprender e valorar as manifestacións culturais da motricidade humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural dos pobos, algo que é necesario coñecer e preservar. Contribúese a adquirir esta competencia facilitando o acceso do alumnado á historia literaria e visual da educación física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares e a unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que teñen/tiveron lugar.

Noutro sentido, esta materia está comprometida coa adquisición dunha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo como espectáculo e ante as manifestacións lúdicas, deportivas e de expresión corporal propias doutras culturas, propoñendo fomentar unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias á dignidade humana que nel se producen.

A educación física ten un carácter creativo ao que se contribúe mediante a exploración e utilización das posibilidades e recursos expresivos do corpo e o movemento. Desenvólvese esta competencia ensinando a ver e a percibir os aspectos estéticos que poden existir dentro dun acto motor, especialmente na observación das grandes competicións e encontros deportivos. Elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, son palabras asignables a diversas especialidades e momentos deportivos. A súa aplicación farase a través do desenvolvemento das habilidades perceptivas e da experimentación sensorial, especialmente a

través da realización de propostas rítmico-expresivas, individuais ou grupais e da visualización de actividades deportivas ou de expresión corporal de alto nivel.

**Competencia para aprender a aprender:** resolver problemas motores de forma autónoma, aplicar os coñecementos á resolución de novas situacións, é un dos grandes obxectivos da educación física. Aprender a aprender en educación física tamén implica desenvolver habilidades para o traballo en equipo en diferentes actividades deportivas e expresivas colectivas e a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratéxicas e tácticas que sexan xeneralizables para varias actividades deportivas.

**Competencia para o desenvolvemento da autonomía e da iniciativa persoal:** a forma en que se realiza a interacción nela e as metodoloxías de traballo empregadas no desenvolvemento das sesións van condicionar o desenvolvemento desta competencia. A educación física axuda á consecución da competencia para aprender a aprender ao ofrecer recursos para a planificación de determinadas actividades físicas a partir dun proceso de experimentación. Unha educación física e deportiva sobre a base de situacións-problema, discusións polémicas, obradoiros, debates... pode contribuír a que o alumnado sexa capaz de regular a súa propia aprendizaxe da actividade física e á vez estruturar e organizar a práctica no seu tempo libre. Para iso deberán realizarse actividades que, polo seu contido, propicien a resolución de problemas, organizar situacións en que se revelen contradicións, buscar solucións posibles ante as actividades cooperativas ou de competición, individuais ou grupais presentados, e vulgar o proceso e o seu resultado final.

#### 4.- RELACIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES DA ÁREA QUE FORMARÁN PARTE DOS PERFÍS COMPETENCIAIS.

Competencia Clave	Materia	Estándares prioritarios
<b>1º ESO – EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
CAA	EF	1º-EFB3.2.1 - Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
CCEC	EF	1º-EFB2.1.2 - Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo
CD	EF	1º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
CSC	EF	1º-EFB1.1.3 - Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física
CSC	EF	1º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a
CSC	EF	1º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.
CSC	EF	1º-EFB1.3.2 - Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
CSIEE	EF	1º-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.
CSIEE	EF	1º-EFB4.2.1 - Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.
CSIEE	EF	1º-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.
CSIEE	EF	1º-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.
<b>2º ESO – EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
CAA	EF	2º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
CAA	EF	2º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades
CAA	EF	2º-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.
CAA	EF	2º-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.
CCEC	EF	2º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
CSC	EF	2º-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.
CSC	EF	2º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.

Competencia Clave	Materia	Estándares prioritarios
CSIEE	EF	2º-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.
CSIEE	EF	2º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado
CSIEE	EF	2º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
		<b>3º ESO – EDUCACIÓN FÍSICA</b>
CAA	EF	3º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
CAA	EF	3º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
CAA	EF	3º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
CCEC	EF	3º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
CD	EF	3º-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.
CSC	EF	3º-EFB1.2.1 - Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
CSC	EF	3º-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.
CSC	EF	3º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
CSC	EF	3º-EFB1.3.2 - Respecta o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
CSIEE	EF	3º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
CSIEE	EF	3º-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.
CSIEE	EF	3º-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.
		<b>4º ESO – EDUCACIÓN FÍSICA</b>
CAA	EF	4º-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
CAA	EF	4º-EFB4.1.2 - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
CAA	EF	4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.

## 5.-CONCRECIÓN PARA CADA ESTANDAR DE APRENDIZAXE AVALIABLE

### 5.1.- OBXECTIVOS XERAIS

Para a selección e secuenciación dos obxectivos partimos en primeiro lugar dos obxectivos xerais de etapa que nos marca o Decreto 133/2007, do 5 de xullo.

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

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

10. Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

## 5.2.- OBXECTIVOS POR CURSOS

### Obxectivos da área de Educación Física en 1º da eso

- 1.- Coñece-los efectos da práctica habitual de actividade física no desenvolvemento personal, con relación ós aspectos físicos, psíquicos e/ou da saúde.
- 2.- Coñece-los medios básicos de control da intensidade do esforzo: a frecuencia cardíaca e a frecuencia respiratoria.
- 3.- Coñecer de forma básica as necesidades enerxéticas do organismo e a súa relación coa actividade físico-deportiva, adoptando hábitos alimenticios correctos para a saúde en xeral e para a práctica de actividades en particular.
- 4.- Coñece-las capacidades físicas relacionadas directamente coa saúde, así como outros aspectos importantes que emanan desta relación condición física-saúde: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia e forza muscular, flexibilidade.
- 5.- Poñer en práctica medios para a mellora da resistencia aeróbica, a flexibilidade, e a forza e resistencia corporal; desenvolven actitudes de autoesixencia e superación.
- 6.- Participar en actividades orientadas ó desenvolvemento das habilidades motrices básicas e a coordinación dinámica xeral, valorando a incidencia que teñen estas habilidades noutras actividades físico-deportivas.
- 7.- Realizar actividades físico-deportivas adaptadas ós seus intereses e necesidades.
- 8.- Integrar progresivamente as habilidades básicas en habilidades específicas, explorando os elementos técnico-tácticos de diferentes xogos deportivos e desenrolando a capacidade perceptiva e decisional a través do xogo reducido e o xogo modificado.
- 9.- Coñece-la importancia do quecemento.
- 10.- Ampliar o coñecemento do propio corpo, tomando conciencia dos seus movementos, sensacións e percepcións, e utilizando a respiración e a relaxación como medios para a mellora do estado físico e psíquico xeral.
- 11.- Adquirir unha correcta actitude postural.
- 12.- Coñecer e adoptar normas de hixiene e seguridade personal na práctica de actividades físico-deportivas, referidas á utilización de roupa deportiva adecuada, a ducha despois da actividade física, a necesidade do quecemento previo á actividade, os estiramientos e volta á calma na fase posterior...
- 13.- Valora-la práctica de actividades físico-deportivas coma un medio de autoformación e de comunicación/relación cos demais.
- 14.- Utiliza-lo corpo coma un medio de comunicación e expresión, deixando atrás progresivamente o rechazo e inhibición que producen a expresión e comunicación corporal baixo a presenza e a mirada dos demais.

- 15.- Realizar actividades físico-deportivas no entorno natural propio, respetando as normas de coidado do mesmo, e valorando as posibilidades que nos ofrece para a práctica de diferentes actividades e a mellora da condición física.
- 16.- Practicar xogos e deportes tradicionais, reflexionando sobre o valor histórico e cultural dos mesmos.

### Obxectivos da área de Educación Física en 2º da eso

- 1.- Coñece-los efectos da práctica habitual de actividade física no desenvolvemento personal, con relación aos aspectos físicos, psíquicos e de saúde.
- 2.- Coñece-los medios básicos de control da intensidade do esforzo: a frecuencia cardíaca e a frecuencia respiratoria, así como valora-las respostas orgánicas ás variacións destas.
- 3.- Adoptar hábitos alimenticios correctos para a saúde en xeral e para a práctica de actividades en particular.
- 4.- Coñece-las capacidades físicas relacionadas directamente coa saúde, así como outros aspectos importantes que emanan desta relación condición física-saúde: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia e forza muscular, flexibilidade e composición corporal.
- 5.- Coñece-los principios básicos do acondicionamento físico: progresión, continuidade, alternancia, individualidade...
- 6.- Coñecer e poñer en práctica medios para a mellora da resistencia aeróbica, a flexibilidade, e a forza e resistencia corporal; desenvolvendo actitudes de autoesixencia e superación.
- 7.- Realizar actividades físico-deportivas adaptadas ós seus intereses e necesidades.
- 8.- Integrar progresivamente as habilidades básicas en habilidades específicas, explorando os elementos técnico-tácticos de diferentes xogos deportivos e desenrolando a capacidade perceptiva e decisional a través do xogo reducido e o xogo modificado.
- 9.- Realizar o quecemento de forma autónoma e correcta.
- 10.- Ampliar o coñecemento do propio corpo, tomando conciencia dos seus movementos, sensacións e percepcións, e utilizando a respiración e a relaxación como medios para a mellora do estado físico e psíquico xeral.
- 11.- Adquirir unha correcta actitude postural e reflexionar sobre as esixencias e vicios posturais que se dan na sociedade, así como as súas repercusións sobre a saúde.
- 12.- Coñecer e adoptar normas de hixiene e seguridade personal na práctica de actividades físico-deportivas, a necesidade do quecemento previo á actividade, os estiramientos e volta á calma na fase posterior...
- 13.- Valora-la práctica de actividades físico-deportivas coma un medio de autoformación e de comunicación/relación cos demais, fronte á autodestrución e o sectarismo propio de actividades coma o consumo de drogas, bebidas alcohólicas...
- 14.- Utiliza-lo corpo coma un medio de comunicación e expresión.
- 15.- Realizar actividades físico-deportivas no entorno natural propio, respetando as normas de coidado do mesmo, e valorando as posibilidades que nos ofrece para a práctica de diferentes actividades e a mellora da condición física.

### Obxectivos da área de Educación Física en 3º da eso

- 1.- Valora-los efectos da práctica habitual da actividade física no seu desenvolvemento personal, tendo en conta os seus riscos, beneficios, indicacións e contraindicacións.
- 2.- Coñecer e valora-los efectos da práctica habitual da actividade física na mellora das condicións de calidade de vida e saúde, reflexionando sobre as consecuencias da súa falta ou escasez nos diferentes grupos de idade.
- 3.- Coñecer e poñer en práctica novos medios para o desenvolvemento da resistencia aeróbica e a flexibilidade en relación cos outros bloques de contidos.
- 4.- Coñecer e desenvolver actividades que posibiliten o fortalecemento e correcto equilibrio da cintura pélvica, identificando os posibles problemas que poden surxir en caso de descompensacións.
- 5.- Adopta-los principios básicos do acondicionamento físico: progresión, continuidade, alternancia..., nos programas de actividade física e deportiva dirixidos polos alumnos/as.
- 6.- Coñece-lo grado de implicación das capacidades físicas en diferentes actividades físico-deportivas.
- 7.- Desenvolver o quecemento, en función do tipo de actividade que se vai realizar a continuación.
- 8.- Participar en actividades físico-deportivas independentemente do nivel de execución, incidindo na práctica consciente e intelixente das mesmas.
- 9.- Valora-la incidencia que ten o deporte nas súas diferentes manifestacións competitivas e recreativas na sociedade actual, reflexionando sobre o valor educativo e cultural que posee este fenómeno, a partir de artigos, fotografías, vídeos, etc..
- 10.- Utiliza-lo dominio corporal adquirido no ciclo anterior para o desenvolvemento de actividades de expresión.
- 11.- Organizar, diseñar e participar, en colaboración co profesor, en actividades deportivas no medio natural.
- 12.- Valora-la práctica de actividades físico-deportivas coma un medio de autoformación e de comunicación/relación cos demais, fronte á autodestrución e o sectarismo propio de actividades coma o consumo de drogas, bebidas alcohólicas...



## Obxectivos da área de Educación Física en 4º da eso

- 1.- Coñecer e valora-los efectos da práctica habitual da actividade física no seu desenvolvemento personal, relacionándoa cos seus intereses persoais futuros a nivel laboral, educativo e de práctica físico-deportiva, tendo en conta os seus riscos, beneficios, indicacións e contraindicacións.
- 2.- Coñecer e valora-los efectos da práctica habitual da actividade física na mellora das condicións de calidade de vida e saúde, reflexionando sobre as consecuencias da súa falta ou escasez nos diferentes grupos de idade.
- 3.- Coñecer e desenvolver actividades que posibiliten o fortalecemento e correcto equilibrio do corpo, identificando os posibles problemas que poden surxir en caso de descompensacións.
- 4.- Adopta-los principios básicos do acondicionamento físico: progresión, continuidade, alternancia..., nos programas de actividade física e deportiva dirixidos polos alumnos/as.
- 5.- Coñece-lo grado de implicación das capacidades físicas en diferentes actividades físico-deportivas.
- 6.- Participar en actividades físico-deportivas, e incidindo máis en aquelas actividades que se adaptan ós intereses individuais de cada alumno/a.
- 7.- Participar en actividades físico-deportivas independentemente do nivel de execución, incidindo na práctica consciente e intelixente das mesmas.
- 8.- Valora-la incidencia que ten o deporte nas súas diferentes manifestacións competitivas e recreativas na sociedade actual, reflexionando sobre o valor educativo e cultural que posee este fenómeno, a partir de artigos, fotografías, vídeos, etc..
- 9.- Planificar actividades físico-deportivas adaptadas ós intereses e posibilidades do grupo, colaborando co profesor no desenvolvemento das mesmas e valorando o seu resultado final con relación á aportación persoal e grupal desa actividade.
- 10.- Organizar, diseñar e participar, en colaboración co profesor, nas actividades deportivas, valorando os beneficios sobre a condición física que poden aportar estas actividades e respetando a riqueza medioambiental do entorno.
- 11.- Valora-la práctica de actividades físico-deportivas coma un medio de autoformación de relación co entorno.

## Obxectivos mínimos da área de Educación Física no primeiro ciclo

- 1.- Participar en actividades físico-deportivas independentemente do nivel de execución, incidindo na práctica consciente e intelixente das mesmas.
- 2.- Coñece-los efectos da práctica habitual de actividade física no desenvolvemento personal, con relación ós aspectos físicos, psíquicos e de saúde.
- 3.- Coñece-los medios básicos de control da intensidade do esforzo: a frecuencia cardíaca e a frecuencia respiratoria.
- 4.- Coñecer de forma básica as necesidades enerxéticas do organismo e a súa relación coa actividade físico-deportiva, adoptando hábitos alimenticios correctos para a saúde en xeral e para a práctica destas actividades en particular.
- 5.- Coñece-las capacidades físicas relacionadas directamente coa saúde.
- 6.- Incrementar-las capacidades físicas relacionadas directamente coa saúde.
- 7.- Coñecer e poñer en práctica medios para a mellora da resistencia aeróbica, a flexibilidade, e a forza e resistencia corporal; desenvolvendo actitudes de autoesixencia e superación.
- 8.- Realizar actividades físico-deportivas adaptadas ós seus intereses e necesidades.
- 9.- Coñece-la importancia do quecemento e realizalo ó final do ciclo de forma autónoma e correcta.
- 10.- Coñecer e adoptar normas de hixiene e seguridade personal na práctica de actividades físico-deportivas, referidas á utilización de roupa deportiva adecuada, a ducha despois da actividade física, a necesidade do quecemento previo á actividade, os estiramientos e volta á calma na fase posterior...
- 11.- Utiliza-lo corpo como un medio de comunicación e expresión.
- 12.- Realizar actividades físico-deportivas no entorno natural propio, respetando as normas de coidado do mesmo.

## Obxectivos mínimos da área de Educación Física no segundo ciclo

- 1.- Participar en actividades físico-deportivas independentemente do nivel de execución, incidindo na práctica consciente e intelixente das mesmas.
- 2.- Coñecer e valora-los efectos da práctica habitual da actividade física no seu desenvolvemento personal, relacionándoa cos seus intereses personais futuros a nivel laboral, educativo e de práctica físico-deportiva, tendo en conta os seus riscos, beneficios, indicacións e contraindicacións.
- 3.- Coñecer e valora-los efectos da práctica habitual da actividade física na mellora das condicións de calidade de vida e saúde, reflexionando sobre as consecuencias da súa falta ou escasez nos diferentes grupos de idade.
- 4.- Coñecer e poñer en práctica novos medios para o desenvolvemento da resistencia , forza, velocidade e flexibilidade, desenvolvendo actitudes de autoesixencia e superación.
- 5.- Coñece-lo grado de implicación das capacidades físicas en diferentes actividades físico-deportivas.
- 6.- Incrementar-las capacidades físicas relacionadas directamente coa saúde.
- 7.- Valora-la incidencia que ten o deporte nas súas diferentes manifestacións competitivas e recreativas na sociedade actual, reflexionando sobre o valor educativo e cultural que posee este fenómeno, a partir de artigos, fotografías, videos, etc..
- 8.- Utiliza-lo dominio corporal adquirido no ciclo anterior para o desenvolvemento de actividades de expresión e comunicación.
- 9.- Planificar actividades físico-deportivas adaptadas ós intereses e posibilidades do grupo, colaborando co profesor no desenvolvemento das mesmas.
- 10.- Diseñar e participar, en colaboración co profesor, nas actividades deportivas no medio natural, valorando os beneficios sobre a condición física que poden aportar estas actividades e respetando a riqueza medioambiental do entorno.

**5.3.- CONTIDOS, SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN****1º ESO -**

Nº	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº Sesiões
<b>1º AVALIACIÓN</b>		
1	Recoñezo as capacidades físicas básicas	6
2	Habilidades básicas (axilidade e xiros)	8
3	Xogos deportivos de equipo: o hockey	8
11	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 1ª avaliación</i>		<b>24</b>
<b>2º AVALIACIÓN</b>		
4	Recoñezo as capacidades físicas básicas	4
5	Practico Atletismo: saltos	6
6	Xogos deportivos de equipo: o baloncesto	8
7	Actividades de expresión e ritmo	3
11	Outras: camiñada, xogade	1
<i>Sesiões 2ª avaliación</i>		<b>22</b>
<b>3º AVALIACIÓN</b>		
8	Recoñezo as capacidades físicas básicas	4
9	Deportes de raqueta: o bádminton	8
10	Xogo como o facian meus pais (Xogos tradicionais)	8
11	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 3ª avaliación</i>		<b>22</b>
<b>TOTAIS sesións</b>		<b>68</b>
	ACE: sesións adicadas a actividades complementarias e extraescolares de outras materias	2

**2º ESO -**

Nº	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº Sesiões
<b>1º AVALIACIÓN</b>		
1	Melloro as Capacidades físicas básicas	6
2	Meu corpo en equilibrio	8
3	Xogos deportivos de equipo: o voleibol	8
10	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 1ª avaliación</i>		<b>24</b>
<b>2º AVALIACIÓN</b>		
4	Melloro as Capacidades físicas básicas	6
5	Actividades de expresión e ritmo	6
6	Xogos deportivos de equipo: o balonmán	8
10	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 2ª avaliación</i>		<b>22</b>
<b>3º AVALIACIÓN</b>		
7	Melloro as Capacidades físicas básicas: orientación	6
8	Deportes de raqueta: indíaca	8
9	Xogos cooperativos: frisbie, balón xigante, kinball	6
10	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 3ª avaliación</i>		<b>22</b>
<b>TOTAIS sesións</b>		<b>68</b>
	ACE: sesións adicadas a actividades complementarias e extraescolares de outras materias	2

**3° ESO -**

Nº	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº Sesiões
<b>1º AVALIACIÓN</b>		
1	Melloro a flexibilidade e a resistencia	8
2	O exercicio de chan na ximnasia	8
3	Deportes de equipo: o balonmán (3x3) e o hockei (3x3)	6
10	Outras: Roteiro fotográfico, xogade	2
<i>Sesiões 1ª avaliación</i>		<b>24</b>
<b>2º AVALIACIÓN</b>		
4	Melloro as capacidades físicas: cardio	6
5	Fago atletismo: valos e relevos	6
6	Deportes de equipo: o baloncesto	8
10	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 2ª avaliación</i>		<b>22</b>
<b>3º AVALIACIÓN</b>		
7	Deportes de raqueta: o bádminton	8
8	Bailo cos compañeiros	6
9	Xogos alternativos ou deportivos: o beisbol spike ball	6
10	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 3ª avaliación</i>		<b>22</b>
<b>TOTAIS sesiones</b>		<b>68</b>
	ACE: sesións adicadas a actividades complementarias e extraescolares de outras materias	2

**4º ESO -**

Nº	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº Sesiões
<b>1º AVALIACIÓN</b>		
1	Melloro a forza e a velocidade	6
2	Habilidades circenses	6
3	Deportes de equipo: o voleibol	10
10	Outras: Roteiro fotográfico, xogade	2
<i>Sesiões 1ª avaliación</i>		<b>24</b>
<b>2º AVALIACIÓN</b>		
4	Soporte vital básico	6
5	Deportes de equipo: o rugby touch, fútbol	6
6	Melloro as capacidades físicas: ximnasio	8
10	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 2ª avaliación</i>		<b>22</b>
<b>3º AVALIACIÓN</b>		
7	Melloro as capacidades físicas	4
8	Deportes de raqueta: o pádel tenis	8
9	Practico carreiras de orientación	8
10	Outras: camiñada, xogade	2
<i>Sesiões 3ª avaliación</i>		<b>22</b>
<b>TOTAIS sesiones</b>		<b>68</b>
	ACE: sesións adicadas a actividades complementarias e extraescolares de outras materias	2

**Contidos interdisciplinarios**

A interdisciplinabilidade é unha das características da meirande parte dos contados de Educación física. No obstante, sinalaremos, entre moitos, aqueles contidos conceptuais máis claramente interdisciplinarios, desenrolados nos libros de texto, e nas áreas coas que os comparten:

<b>Contido</b>	<b>Localización</b>	<b>Área relacionada</b>
O corpo humano Representación gráfica	2º	Educación plástica e visual
O corpo humano Anatomía funcional	2º e 3º	Ciencias da natureza
Análisis do movemento humano	2º	Ciencias da natureza
A nutrición humana	3º e 4º	Ciencias da natureza
Os Xogos Olímpicos	1º e 2º	Ciencias sociais
O deporte como fenómeno sociocultural	4º	Ciencias sociais
Os xogos populares do territorio	1º	Ciencias sociais
As danzas populares	3º	Música e Ciencias sociais
O ritmo e o movemento corporal	1º, 2º 3º e 4º	Música
As técnicas básicas para interpretar mapas topográficos	2º e 4º	Ciencias sociais
A escala dos mapas. Cálculo de distancias dende un mapa	2º e 4º	Matemáticas
Confección de planos e maquetas	2º e 4º	Educación plástica e visual
Elaboración de materiais	1º, 2º, 3, e 4º	Tecnoloxía



## 5.4.- CONCRECIÓN PARA CADA ESTANDAR E CONTIDOS

### \* NOMENCLATURA INSTRUMENTOS:

O: observación

P: proba práctica ou física.

E: examé teórico ou traballo escrito.

contidos	critérios	Estándares de aprendizaxe - 1º ESO	CC	Pe so %	1º avdl.	2º avdl.	3º avdl.	Instrumen
B.1.1 B.1.2 B.1.3	B.1.1	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT		X	X	X	O P
B.1.1 B.1.2 B.1.3	B.1.1	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.	CSC CAA		X	X	X	O P
B.1.1 B.1.2 B.1.3	B.1.1	EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.	CSC		X	X	X	O
B.1.4 B.1.5 B.1.6	B.1.2	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC		X	X	X	O
B.1.4 B.1.5 B.1.6	B.1.2	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.	CSC		X	X	X	O
B.1.4 B.1.5 B.1.6	B.1.2	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	CSC			X	X	O
B.1.7 B.1.8 B.1.9 B.1.10	B.1.3	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC			X	X	O P
B.1.7 B.1.8 B.1.9 B.1.10	B.1.3	EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas.	CSC			X	X	O P
B.1.7 B.1.8 B.1.9 B.1.10	B.1.3	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC		X	X	X	O
B.1.11 B.1.12 B.1.13	B.1.4	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSC CSIEE		X	X	X	O E
B.1.11 B.1.12 B.1.13	B.1.4	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	CSIEE		0	0	0	

contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 1º ESO	CC	Peso %	1º avdl.	2º avdl.	3º avdl.	Instrumentos
B.1.14	B.1.5	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.	CD CCL		X	X	X	
B.2.1	B.2.1	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC			X	X	O P
B.2.1	B.2.1	EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	CCEC			X	X	P
B.2.1	B.2.1	EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	CCEC			X	X	O P
B.3.1	B.3.1	EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	CMCCT		0	0	0	
B.3.1	B.3.1	EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	CMCCT CAA				X	P
B.3.1	B.3.1	EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	CMCCT				X	O
B.3.4	B.3.2	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.	CAA		X	X	X	P
B.3.4	B.3.2	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA		X	X	X	E
B.3.4	B.3.2	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CMCCT CSIEE				X	O P
B.4.1	B.4.1	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE			X	X	P
B.4.1	B.4.1	EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	CAA CSIEE		0	0	0	P E
B.4.1	B.4.1	EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B.4.1	B.4.1	EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	CAA CSIEE		0	0	0	P E

contidos	critérios	Estándares de aprendizaxe - 1º ESO	CC	Pe so %	1º avdl.	2º avdl.	3º avdl.	Instrumen
B.4.4 B.4.5	B.4.2	EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas, respectando o regulamento.	CAA CSIEE		X	X		P
B.4.4 B.4.5	B.4.2	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.	CAA CSIEE		X	X		P
B.4.4 B.4.5	B.4.2	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.	CAA CSIEE		X	X		P

contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 2º ESO	CC	Pe	1º	2º	3º	Instrumentos
				so %	º avdl.	º avdl.	º avdl.	
B1.1 B1.2	B1.1	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT		X	X	X	P
B1.1 B1.2	B1.1	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA		X	X	X	P
B1.1 B1.2	B1.1	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC		X	X	X	P
B1.3 B1.4 B1.5	B1.2	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC		X	X	X	O
B1.3 B1.4 B1.5	B1.2	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.	CSC			X	X	O P
B1.3 B1.4 B1.5	B1.2	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC			X	X	O
B1.6 B1.7 B1.8 B1.9	B1.3	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC			X	X	O
B1.6 B1.7 B1.8 B1.9	B1.3	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC			X	X	O
B1.6 B1.7 B1.8 B1.9	B1.3	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC			X	X	E
B1.10 B1.11 B1.12	B1.4	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.	CSIEE CSC		X	X	X	O P
B1.10 B1.11 B1.12	B1.4	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE		0	0	0	
B1.10 B1.11 B1.12	B1.4	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.	CSIEE		0	0	0	
B1.13 B1.14	B1.5	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.	CD CCL		X	X	X	P E

contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 2º ESO	CC	Pe	1º avdl.	2º avdl.	3º avdl.	Instrumentos
				so %				
B1.13 B1.14	B1.5	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.	CAA CCL		X	X	X	P E
B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC			X		P
B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC			X		P
B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC			X		P
B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC			X	X	P
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6	B3.1	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT			X	X	P
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6	B3.1	EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT		0	0	0	
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6	B3.1	EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT		0	0	0	
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6	B3.1	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT		X	X	X	P
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6	B3.1	EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT		X	X	X	P

contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 2º ESO	CC	Pe	1º	2º	3º	Instrumentos
				so %	º avdl.	º avdl.	º avdl.	
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6	B3.1	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.	CMCCT CSC		0	0	0	
B3.7 B3.8 B3.9 B3.10	B3.2	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA		X	X	X	P
B3.7 B3.8 B3.9 B3.10	B3.2	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA		X	X	X	P
B3.7 B3.8 B3.9 B3.10	B3.2	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE		0	0	0	
B3.7 B3.8 B3.9 B3.10	B3.2	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.	CAA				X	E
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE		X	X	X	P E
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA CSIEE		0	0	0	
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	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.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA CSIEE		0	0	0	
B4.4 B4.5	B4.2	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.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.4 B4.5	B4.2	EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE		X	X	X	P

contidos	critérios	Estándares de aprendizaxe - 2º ESO	CC	Pe so %	1º avdl.	2º avdl.	3º avdl.	Instrumentos
B4.4 B4.5	B4.2	EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE		0	0	0	
B4.4 B4.5	B4.2	EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE		0	0	0	

contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 3º ESO	CC	Pe	1º	2º	3º	Instrumentos
				so %	º avdl.	º avdl.	º avdl.	
B1.1 B1.2	B1.1	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT		X	X	X	P E
B1.1 B1.2	B1.1	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.	CSC		X	X	X	P E
B1.1 B1.2	B1.1	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	CSC		X	X	X	P E
B1.3 B1.4 B1.5	B1.2	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC		X	X	X	O
B1.3 B1.4 B1.5	B1.2	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.	CSC		X	X	X	O
B1.3 B1.4 B1.5	B1.2	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC		X	X	X	O
B1.6 B1.7 B1.8 B1.9	B1.3	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC		X	X	X	O P
B1.6 B1.7 B1.8 B1.9	B1.3	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóra como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC		X	X	X	O
B1.6 B1.7 B1.8 B1.9	B1.3	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC		X	X	X	O E
B1.10 B1.11 B1.12 B1.9	B1.4	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.	CSIEE CSC		X	X	X	O E
B1.10 B1.11 B1.12 B1.9	B1.4	EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE		X	X	X	O E
B1.10 B1.11 B1.12 B1.9	B1.4	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.	CSIEE		X	X	X	O P
B1.13 B1.14	B1.5	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.	CD CCL		X	X	X	P E



contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 3º ESO	CC	Pe	1º avdl.	2º avdl.	3º avdl.	Instrumentos
				so %				
B1.13 B1.14	B1.5	EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL		X	X	X	P E
B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC		X	X	X	P E
B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	CCEC		X	X	X	P E
B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	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.	CCEC		X	X	X	P E
B2.1 B2.2 B2.3	B2.1	EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	CCEC		X	X	X	O
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6 B3.7	B3.1	EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT		X	X	X	P E
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6 B3.7	B3.1	EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	CMCCT		X	X	X	P E
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6 B3.7	B3.1	EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT		X	X	X	P E
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6 B3.7	B3.1	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	CMCCT		X	X	X	P E

contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 3º ESO	CC	Pe	1º	2º	3º	Instrumentos
				so %	avdl.	avdl.	avdl.	
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6 B3.7	B3.1	EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT		X	X	X	O
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4 B3.5 B3.6 B3.7	B3.1	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.	CMCCT CSC		X	X	X	P E
B3.8 B3.9 B3.10 B3.11 B3.12	B3.2	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA		X	X	X	O P
B3.8 B3.9 B3.10 B3.11 B3.12	B3.2	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA		X	X	X	P
B3.8 B3.9 B3.10 B3.11 B3.12	B3.2	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE		X	X	X	O
B3.8 B3.9 B3.10 B3.11 B3.12	B3.2	EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CAA		X	X	X	O P
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	CAA CSIEE		X	X	X	O P
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE		X	X	X	P E
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	CAA CSIEE		X	X	X	P

contidos	critérios	Estándares de aprendizaxe - 3º ESO	CC	Pe so %	1º avdl.	2º avdl.	3º avdl.	Instrumentos
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.1 B4.2 B4.3	B4.1	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.	CAA CSIEE		X	X	X	P E
B4.4 B4.5	B4.2	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.	CAA CSIEE		X	X	X	O
B4.4 B4.5	B4.2	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.	CAA CSIEE		X	X	X	P E
B4.4 B4.5	B4.2	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.	CAA CSIEE		X	X	X	O
B4.4 B4.5	B4.2	EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE		X	X	X	E

contidos	critérios	Estándares de aprendizaxe - 4º ESO	CC	Pe so %	1º avali.	2º avali.	3º avali.	Instrumen to
B1.1 B1.2	B1.1	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	CSC		X	X	X	O E
B1.1 B1.2	B1.1	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.	CSC		X	X	X	O E
B1.1 B1.2	B1.1	EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	CSC		X	X	X	O P
B1.3	B1.2	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	CSC		X	X	X	O
B1.3	B1.2	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.	CSC		X	X	X	O
B1.3	B1.2	EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC		X	X	X	P
B1.4	B1.3	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.	CSC		X	X	X	O E
B1.4	B1.3	EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	CSC CCEC		X	X	X	O E
B1.4	B1.3	EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	CSC		X	X	X	O
B1.5 B1.6 B1.7 B1.8	B1.4	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	CSIEE				X	O P E
B1.5 B1.6 B1.7 B1.8	B1.4	EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE				X	O P E
B1.5 B1.6 B1.7 B1.8	B1.4	EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	CSIEE				X	O P E
B1.9 B1.10 B1.11 B1.12	B1.5	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.	CSC		X	X	X	O E

contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 4º ESO	CC	Pe	1º	2º	3º	Instrumen
				so %	º avdl.	º avdl.	º avdl.	
B1.9 B1.10 B1.11 B1.12	B1.5	EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	CSC		X	X	X	O E
B1.13	B1.6	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL		X	X	X	O E
B1.13	B1.6	EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	CD CCL		X	X	X	O P E
B1.13	B1.6	EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL		X	X	X	P E
B2.1	B2.1	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	CCEC			X	X	P E
B2.1	B2.1	EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	CCEC			X	X	O E
B2.1	B2.1	EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	CCEC			X	X	O E
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4	B3.1	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	CMCCT		X	X	X	O E
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4	B3.1	EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	CMCCT		X	X	X	P
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4	B3.1	EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	CMCCT			X	X	P
B3.1 B3.2 B3.3 B3.4	B3.1	EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CMCCT		X	X	X	O
B3.5 B3.6 B3.7 B3.8	B3.2	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CMCCT		X	X	X	P

contidos	criterios	Estándares de aprendizaxe - 4º ESO	CC	Pe	1º	2º	3º	Instrumen
				so	º	º	º	
				%	avdl.	avdl.	avdl.	
B3.5 B3.6 B3.7 B3.8	B3.2	EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCCT		X	X	X	P
B3.5 B3.6 B3.7 B3.8	B3.2	EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.	CMCCT		X	X	X	P
B3.5 B3.6 B3.7 B3.8	B3.2	EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	CMCCT		X	X	X	O
B4.1	B4.1	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.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.1	B4.1	EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.1	B4.1	EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.2 B4.3	B4.2	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.2 B4.3	B4.2	EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.2 B4.3	B4.2	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.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.2 B4.3	B4.2	EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.2 B4.3	B4.2	EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.	CAA CSIEE		X	X	X	P
B4.2 B4.3	B4.2	EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	CAA CSIEE		X	X	X	E

contidos	critérios	Estándares de aprendizaxe - 4º ESO	CC	Pe so %	1º avdl.	2º avdl.	3º avdl.	Instrumen
B4.4 B4.5 B4.6	B4.3	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	CSC CMCCT		X	X	X	E
B4.4 B4.5 B4.6	B4.3	EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	CSC CMCCT		X	X	X	P E
B4.4 B4.5 B4.6	B4.3	EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCCT		X	X	X	O E

**5.5.- PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

<b>PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>Instrumento avaliador</b>
Coñecemento dos conceptos básicos	Traballos teóricos individuais Traballos teóricos grupais Exames teórico-prácticos
Participación activa en tódalas actividades realizadas nas sesións e alcanzar unha progresión individual suficiente.	Ficha de observación individualizada, onde se amosará entre outras a implicación, interese, aproveitamento, etc..
Contidos procedimentais practicados ao longo do curso. * Estas probas serán previamente coñecidas polos alumnos	Test condición física Probas prácticas de execución técnico-tácticas



## 6.- CONCRECIONES METODOLÓXICAS

Os estilos de ensino variarán en función das unidades didácticas e do curso no que se desenvolva. Sen embargo, nunha mesma unidade didáctica poderemos poñer en práctica os diferentes métodos de ensinanza en función das actividades e dos obxetivos buscados.

Dentro do espectro dos diferentes estilos, aqueles máis directivos como é o "mando directo" utilizaranse con aquelas actividades dirixidas a aprendizaxes moi concretas, que necesitan un maior control por parte do docente. Por outra banda o método de "asignación de tarefas" será moi utilizado xa que permite adaptarse a heteroxeneidade da clase, e ter a tódolos alumno/as traballando sincrónicamente.

Por outra parte os estilos menos directivos como poden ser o "descubrimento guiado" ou a "resolución de problemas" utilizaranse en moitas actividades nas que os propios alumnos/as son capaces de construír os seus aprendizaxes, a partires da presentación por parte do docente dun obxectivo ou dun material, como no caso de actividades de expresión e comunicación, ou en certos xogos.

Entre os métodos de práctica, optamos por prioriza-la practica global con uo sin polarización da atención, se ven en certos casos tamén recurriremos ós métodos analíticos.

Con respecto aos contidos conceptuais, o seminario optou por confeccionar uns materiais didácticos para os alumnos que se irán entregando ó longo do curso. Estes materiais recolleran os contidos conceptuais das diferentes unidades didácticas, os cuales serán explicados no comezo, durante e ó final de cada sesión práctica. Puntualmente, realizarase algunha sesión na aula co fin de aclarar determinados conceptos ou realizar algún traballo por escrito.

## 7.- MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

### As instalacións

Los espacios específicos para la docencia de educación física, son compartidos con educación infantil e primaria,

Distinguiremos dous grupos:

#### **a) Instalacións propias do centro:**

- Dúas pistas polideportivas descubertas coas seguintes características: pavimento de asfalto, porterías e liñas que delimitan:
  - 2 campo de fútbol sala/balonmán
- Recinto exterior con pavimento de asfalto. Rodea todo o centro, e ten un perímetro aproximado de 300 metros.
- Un campo de Voleibol, sobre superficie de asfalto.
- Pista de tenis con pavimento aglomerado. Está rodeada por unha rede ou malla duns tres metros de altura e equipada cunha rede de tenis. As liñas que delimitan o campo e o pavimento están en mal estado de conservación.
- Ximnasio cuberto duns 400 m<sup>2</sup>, con dúas porterías de balonmán, seis canastas fixadas nas columnas, espaldeiras, vestiarios para alumnos e profesor, así coma un almacén para gardar o material deportivo. Ten a marcaxe de 3 campos: voleibol, baloncesto e minibalonmán, e 4 de badminton. Está pendente de colocar unha rede no teito para evitar que se deteriore o mesmo, pois a súa altura é escasa e os balóns petan nel, sendo perigoso para os alumnos xa que pode caer algunha estrutura do mesmo.

#### **b) Instalacións anexas ao centro (pódense usar gracias a que o Concello as cede para realiza-las clases de EF:**

- Pavillón polideportivo (municipal) con liñas demarcando:
  - 1 campo de balonmán/fútbol sala
  - 1 campo de baloncesto
  - 1 campo de voleibol
  - 1 campo de tenis
  - 1 campo de badminton
- O pavillón está equipado con:
  - Pequeño ximnasio con máquinas no baixo das bancadas.
  - Dúas porterías de balonmán/ fútbol sala
  - Dúas canastas de baloncesto móbiles (no teito).
  - Buracos para recibir os paos de voleibol.

- 4 espaldeiras.
  - 1 colchoneta quitamedos
  - Vestiarios masculinos e/ou femeninos.
- Unha piscina descuberta de 25m a aproximadamente 50m do colexio.
- Un campo de fútbol de herba artificial na cara oeste do peche perimetral do colexio.

### **Medios materiais**

O profesor proporcionará aos alumnos un pequeno dossier dos contidos conceptuais do curso para que dispoñan de un soporte escrito fiable e adecuado para su estudio.

A dotación de material para as prácticas é compartido con educación infantil e primaria

Os medios materiais disponibles son os seguintes:

*\* (ver arquivos da secretaría do centro, actualizado a 30/06/2021)*

O Departamento conta cun presuposto anual variabel, que utilízase na compra de máis material ou na reparación do xa existente.

## 8.- CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO

### Criteria de avaliación a utilizar no 1º de eso

- 1.- Utilización das modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade e/ou adaptación do organismo ó esforzo físico co fin de regula-la propia actividade.
- 2.- Realización de maneira autónoma actividades de quencemento xeral.
- 3.- Desenvolvemento das capacidades físicas acercándose aos valores de referencia do seu grupo de idade.
- 4.- Desenvolvemento das habilidades básicas: especialmente os xiros.
- 5.- Aplicación das habilidades específicas de hóckei adquiridas a situacións reais de práctica.
- 6.- Aplicación das habilidades específicas de atletismo adquiridas a situacións reais de práctica.
- 7.- Aplicación das habilidades específicas de pádel adquiridas a situacións reais de práctica.
- 8.- Resolución de problemas de decisión formulados pola realización de tarefas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas .
- 9.- Coordinación das accións propias coas do equipo.
- 10.- Mostra dunha actitude de tolerancia e deportividade por encima da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- 11.- Participación con independencia do nivel acadado na realización de actividades físico-deportivas.
- 12.- Coñecemento e realización xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.

### **Criterios de avaliación a utilizar no 2º de eso**

- 1.- Utilización das modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade e/ou adaptación do organismo ó esforzo físico co fin de regula-la propia actividade.
- 2.- Realización de maneira autónoma actividades de quencemento específico.
- 3.- Desenvolvemento das capacidades físicas acercándose aos valores de referencia do seu grupo de idade.
- 4.- Desenvolvemento das habilidades básicas: especialmente os equilibrios.
- 5.- Aplicación das habilidades específicas de balonmán adquiridas a situacións reais de práctica prestando unha atención especial ós elementos perceptivos e de execución.
- 6.- Aplicación das habilidades específicas de atletismo adquiridas a situacións reais de práctica
- 7.- Aplicación das habilidades específicas de indiana adquiridas a situacións reais de práctica
- 8.- Resolución de problemas de decisión formulados pola realización de tarefas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas .
- 9.- Coordinación das accións propias coas do equipo.
- 10.- Mostra dunha actitude de tolerancia e deportividade por encima da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- 11.- Participación con independencia do nivel acadado na realización de actividades físico-deportivas.
- 12.- Resolución de problemas que se presentan nunca saída ao medio natural.

### Crterios de avaliación a utilizar no 3º de eso

- 1.- Utilización das modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade e/ou adaptación do organismo ó esforzo físico co fin de regula-la propia actividade.
- 2.- Realización de maneira autónoma actividades de quencemento xeral e específicas preparando o seu organismo para actividades máis intensas.
- 3.- Análise dos efectos beneficiosos e de prevención das diferentes capacidades físicas que se están poñendo en xogo nas actividades realizadas.
- 4.- Desenvolvemento das capacidades físicas acercándose aos valores de referencia do seu grupo de idade.
- 5.- Coordinación das diferentes habilidades básicas.
- 6.- Aplicación das habilidades específicas adquiridas de baloncesto a situacións reais de práctica de actividades físico deportivas prestando unha atención especial ós elementos perceptivos e de execución.
- 7.- Aplicación das habilidades específicas de atletismo adquiridas a situacións reais de práctica
- 8.- Aplicación das habilidades específicas de badminton adquiridas a situacións reais de práctica
- 9.- Resolución de problemas de decisión formulados pola realización de tarefas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas e avaliando a adecuación da execución ó obxectivo previsto.
- 10.- Coordinación das accións propias coas do equipo interpretando con eficacia a táctica para logra-la cohesión e a eficacia cooperativas.
- 11.- Comunicación e expresión, de forma individual e colectiva, estados emotivos e ideas utilizando as combinacións dalgúns elementos da actividade física como espacio, tempo e intensidade.
- 12.- Muestra dunha actitude de tolerancia e deportividade por encima da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.

13.- Participación de forma desinhibida e constructiva na realización e organización de actividades físico-deportivas.

14.- Manifestación dunha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.

### Crterios de avaliación a utilizar no 4º de eso

- 1.- Utilización das modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade e/ou adaptación do organismo ó esforzo físico co fin de regula-la propia actividade.
- 2.- Realización de actividades de quencemento preparando o seu organismo para actividades máis intensas e/ou complexas, xerais ou específicas.
- 3.- Análise dos efectos beneficiosos e de prevención das diferentes capacidades físicas que se están poñendo en xogo en actividades realizadas por si mesmo ou polos demais.
- 4.- Utilización na planificación e desenvolvemento da condición física os principios básicos de continuidade, progresión, sobrecarga, multilateralidade e individualización.
- 5.- Desenvolvemento das capacidades físicas acercándose aos valores de referencia do seu grupo de idade.
- 6.- Aplicación das habilidades específicas de voleibol adquiridas a situacións reais de práctica de actividades físico deportivas prestando unha atención especial ós elementos perceptivos e de execución.
- 7.- Aplicación das habilidades específicas de tenis ou tenis de mesa adquiridas a situacións reais de práctica
- 8.- Resolución de problemas de decisión formulados pola realización de tarefas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas e avaliando a adecuación da execución ó obxectivo previsto.
- 9.- Utilización de técnicas de relaxación como medio para recobrar o equilibrio psico-físico e como preparación para o desenvolvemento doutras actividades.
- 10.- Mostra dunha actitude de tolerancia e deportividade por encima da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- 11.- Participación na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.
- 12.- Resolución de supostos prácticos sobre as lesións e primeiros auxilios que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividade física e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.



13.- Manifestación dunha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.

## **8.1.- MÍNIMOS ESIXIBLES**

### **Criterios mínimos de 1º de eso**

- 1.- Realización de maneira autónoma actividades de quencemento preparando o seu organismo para actividades xerais.
- 2.- Desenvolvemento das capacidades físicas acercándose aos valores de referencia do seu grupo de idade.
- 3.- Desenvolvemento das habilidades básicas: especialmente os xiros.
- 4.- Aplicación das habilidades específicas adquiridas a situacións reais de práctica de actividades físico deportivas prestando unha atención especial ós elementos perceptivos e de execución.
- 5.- Coordinación das accións propias coas do equipo.
- 6.- Muestra dunha actitude de tolerancia e deportividade por encima da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- 7.- Participación de forma desinhibida e constructiva na realización de actividades físico-deportivas.
- 8.- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
- 9.- Resolución de forma cooperativa de problemas que se presentan nunha saída ao medio natural.

## **Criterios mínimos de 2º de eso**

- 1.- Utilización das modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade e/ou adaptación do organismo ó esforzo físico co fin de regula-la propia actividade.
- 2.- Realización de maneira autónoma actividades de quencemento, xerais ou específicas.
- 3.- Desenvolvemento das capacidades físicas acercándose aos valores de referencia do seu grupo de idade.
- 4.- Desenvolvemento das habilidades básicas: especialmente os equilibrios.
- 5.- Aplicación das habilidades específicas adquiridas a situacións reais de práctica de actividades físico deportivas prestando unha atención especial ós elementos perceptivos e de execución
- 6.- Resolución de problemas de decisión formulados pola realización de tarefas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas .
- 7.- Coordinación das accións propias coas do equipo.
- 8.- Muestra dunha actitude de tolerancia e deportividade por encima da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- 9.- Participación de forma desinhibida e constructiva na realización de actividades de expresión corporal.

### Crterios mínimos de 3º de eso

- 1.- Utilización das modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade e/ou adaptación do organismo ó esforzo físico co fin de regula-la propia actividade.
- 2.- Realización de maneira autónoma actividades de quencemento e de relaxación.
- 3.- Análise dos efectos beneficiosos e de prevención das diferentes capacidades físicas que se están poñendo en xogo en actividades realizadas por si mesmo ou polos demais.
- 4.- Desenvolvemento das capacidades físicas acercándose aos valores de referencia do seu grupo de idade.
- 5.- Coordinación das diferentes habilidades básicas.
- 6.- Aplicación das habilidades específicas adquiridas a situacións reais de práctica de actividades físico deportivas prestando unha atención especial ós elementos perceptivos e de execución
- 7.- Resolución de problemas de decisión formulados pola realización de tarefas motrices deportivas, utilizando habilidades específicas e avaliando a adecuación da execución ó obxectivo previsto.
- 8.- Coordinación das accións propias coas do equipo interpretando con eficacia a táctica para logra-la cohesión e a eficacia cooperativas.
- 9.- Comunicación e expresión de forma individual e colectiva, de estados emotivos e ideas utilizando as combinacións dalgúns elementos da actividade física como espacio, tempo e intensidade.
- 10.- Mostra dunha actitude de tolerancia e deportividade por encima da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- 11.- Participación na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.
- 12.- Participación de forma desinhibida e constructiva na realización de danzas colectivas..

### Crterios mínimos de 4º de eso

- 1.- Utilización das modificacións da frecuencia cardíaca e respiratoria como indicadores da intensidade e/ou adaptación do organismo ó esforzo físico co fin de regula-la propia actividade.
- 2.- Utilización na planificación e desenvolvemento da condición física os principios básicos de continuidade, progresión, sobrecarga, multilateralidade e individualización.
- 3.- Desenvolvemento das capacidades físicas acercándose aos valores de referencia do seu grupo de idade.
- 4.- Aplicación das habilidades específicas adquiridas a situacións reais de práctica de actividades físico deportivas prestando unha atención especial ós elementos perceptivos e de execución.
- 5.- Coordinación das accións propias coas do equipo interpretando con eficacia a táctica para logra-la cohesión e a eficacia cooperativas.
- 6.- Utilización de técnicas de relaxación como medio para recobrar o equilibrio psico-físico e como preparación para o desenvolvemento doutras actividades.
- 7.- Muestra dunha actitude de tolerancia e deportividade por encima da búsqueda desmedida da eficacia, tanto no plano de participante como de espectador.
- 8.- Participación na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ao longo da etapa.
- 9.- Participación de forma desinhibida e constructiva na realización e organización de actividades físico-deportivas.
- 10.- Manifestación dunha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.

**8.2.- CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN E PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN****- Avaliación ordinaria****1º e 2º de eso**

<b>PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN</b>
Participar activamente en tódalas actividades realizadas nas sesións e alcanzar unha progresión individual suficiente.	<b>20 %</b>
Calificación obtida nos contidos procedimentais practicados ao longo do curso.	<b>80 %</b>
<b>Nota da avaliación</b>	<b>Aprobará o alumno/a que acade unha media igual ou superior a 5 (con calificacións inferiores a 3 non se fará a media).</b>
<b>Avaliación ordinaria (xuño)</b>	<p><b>Se promocionará:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cando se aproben as 3 avaliacións.</li> <li>- con 1 avaliacións suspensas, sempre e cando a media das tres sexa superior a 5, e a avaliación suspensa sexa con nota igual ou superior a 3.</li> </ul> <p><b>Non se promocionará:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- con 2 ou 3 avaliacións suspensas.</li> <li>- con 1 avaliacións suspensas, sempre e cando a media das tres sexa inferior a 5, ou a avaliación suspensa sexa con nota inferior a 3.</li> </ul>

3º e 4º de eso

PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN	CALIFICACIÓN
Participar activamente en tódalas actividades realizadas nas sesións e alcanzar unha progresión individual suficiente.	20 %
Ter un coñecemento dos conceptos básicos transmitidos ao longo do curso.	20 %
Calificación obtida nos contidos procedimentais practicados ao longo do curso.	60 %
<b>Nota da avaliación</b>	<b>Aprobará o alumno/a que acade unha media igual ou superior a 5</b> (con calificacións inferiores a 3 non se fará a media).
<b>Avaliación ordinaria (xuño)</b>	<p><b>Se promocionará:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cando se aproben as 3 avaliacións.</li> <li>- con 1 avaliacións suspensas, sempre e cando a media das tres sexa superior a 5, e a avaliación suspensa sexa con nota igual ou superior a 4.</li> </ul> <p><b>Non se promocionará:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- con 2 ou 3 avaliacións suspensas.</li> <li>- con 1 avaliacións suspensas, sempre e cando a media das tres sexa inferior a 5, ou a avaliación suspensa sexa con nota inferior a 4.</li> </ul>

**- Avaliación extraordinaria**

O alumno/a que non supere a avaliación ordinaria de xuño fará:

<b>PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN</b>		<b>CALIFICACIÓN</b>
un <u>examen teórico-práctico</u> , ou non seu defecto un o varios <u>traballos propostos</u> polo profesor; que versarán sobre as unidades didácticas practicadas durante o curso		<b>50 %</b>
unhas probas prácticas das unidades didácticas practicadas durante o curso		<b>50 %</b>
<b>Nota da avaliación</b>	<b>Aprobará o alumno/a que acade unha media igual ou superior a 5</b>	



## 9.- ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DE MATERIAS PENDENTES

### Pendientes con Educación física de 1º ESO

Establécese o seguinte plan de traballo para facilitar a recuperación da materia pendente aos alumnos que o necesitasen.

- **Contidos:** Serán os mesmos que figuran na programación anual de aula para o mesmo nivel educativo.

#### - Criterios de avaliación:

O alumno debe realizar un diario durante os meses de outubro a maio, de tódalas actividades físicas e deportivas que realice, facendo fincapé naquelas nas que amosou dificultades ao longo do curso académico pendente.

A entrega do diario será trimestral no venres anterior a data de cada avaliación.

Ademais, ese mesmo día o alumno terá que ser capaz de realizar as seguintes probas:

#### - 1ª avaliación:

- Incrementar capacidades físicas de acordo co desenvolvemento motor, acercándose aos valores do seu grupo de idade. De acordo co baremo o alumno/a debe acadar unha media de 5 puntos.

#### BAREMO DE REFERENCIA

CHICOS				CHICAS			
Ptos	FLEX	ABDOM	RESIST	Ptos	FLEX	ABDOM	RESIST
5,00	-3,0	30	12' cc	5,00	2,0	30	12' cc

- Ser capaz de realizar 3 dos volteos vistos en 1º da Eso..

- Realizar adecuadamente un traballo entre 5 folios de extensión sobre unha serie de temas propostos.

- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 2º de ESO

**- 2ª avaliación:**

- Ser capaz de realizar con destreza as técnicas básicas (pase, bote e tiro) do hockey sala ou de baloncesto.

- Ser capaz de realizar 10 voleas consecutivas de bádminton a una distancia de 6 metros do compañeiro.

- Realizar adecuadamente un traballo entre 5 folios de extensión sobre unha serie de temas propostos.

- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 2º de ESO

**- 3ª avaliación:**

- Ser capaz de realizar con destreza a técnica básica dun salto de altura ou triple en atletismo.

- Realizar adecuadamente un traballo entre 5 folios de extensión sobre sobre unha serie de temas propostos.

- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 2º de ESO

**Pendientes con Educación física de 2º ESO**

Establécese o seguinte plan de traballo para facilitar a recuperación da materia pendente aos alumnos que o necesitasen.

**- Contidos:** Serán os mesmos que figuran na programación anual de aula para o mesmo nivel educativo.

**- Criterios de avaliación:**

O alumno debe realizar un diario durante os meses de outubro a maio, de tódalas actividades físicas e deportivas que realice, facendo fincapé naquelas nas que amosou dificultades ao longo do curso académico pendente.

A entrega do diario será trimestral no venres anterior a data de cada avaliación.

Ademais, ese mesmo día o alumno terá que ser capaz de realizar as seguintes probas:

**- 1ª avaliación:**

- Incrementar capacidades físicas de acordo co desenvolvemento motor, acercándose aos valores do seu grupo de idade. De acordo co baremo o alumno/a debe acadar unha media de 5 puntos.

**BAREMO DE REFERENCIA**

CHICOS				CHICAS			
Ptos	FLEX	ABDOM	RESIST	Ptos	FLEX	ABDM	RESIST
5,00	-2,0	30	15' cc	5,00	3,0	30	15' cc

- Ser capaz de relizar correctamente 3 dos equilibrios aprendidos na clase (un deles será o pelícano cunha duración mínima de 30").

- Realizar adecuadamente un traballo entre 5 e 10 folios de extensión sobre unha serie de temas propostos.

- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 3º de ESO

**- 2ª avaliación:**

- Ser capaz de realizar con destreza as técnicas básicas (pase, bote e tiro) do balonmán.
- Ser capaz de realizar 25 golpes consecutivos de indiacá (autopases que superen 1m a altura da cabeza)..
- Realizar adecuadamente un traballo entre 5 e 10 folios de extensión sobre unha serie de temas propostos.
- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 3º de ESO

**- 3ª avaliación:**

- Realizar unha composición de 1 minuto utilizando 10 dos conceptos de expresión corporal vistos na aula.
- Realizar adecuadamente un traballo entre 5 e 10 folios de extensión sobre sobre unha serie de temas propostos.
- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 3º de ESO

## Pendientes con Educación física de 3º ESO

Establécese o seguinte plan de traballo para facilitar a recuperación da materia pendente aos alumnos que o necesitasen.

- **Contidos:** Serán os mesmos que figuran na programación anual de aula para o mesmo nivel educativo.

### **- Criterios de avaliación:**

O alumno debe realizar un diario durante os meses de outubro a maio, de tódalas actividades físicas e deportivas que realice, facendo fincapé naquelas nas que amosou dificultades ao longo do curso académico pendente.

A entrega do diario será trimestral no venres anterior a data de cada avaliación.

Ademais, ese mesmo día o alumno terá que ser capaz de realizar as seguintes probas:

### **- 1ª avaliación:**

- Incrementar capacidades físicas de acordo co desenvolvemento motor, acercándose aos valores do seu grupo de idade. De acordo co baremo o alumno/a debe acadar unha media de 5 puntos.

### **BAREMO DE REFERENCIA**

CHICOS				CHICAS			
Ptos	FLEX	ABDOM	RESIST	Ptos	FLEX	ABDM	RESIST
5,00	0,0	35	20' cc	5,00	5,0	35	20' cc

- Ser capaz de encadenar correctamente 4 elementos ximnásticos dos aprendidos na clase.
- Respostar adecuadamente a máis do 50% das preguntas dunha proba escrita, seleccionadas dunha batería de entre 15 e 20 entregadas previamente ao alumno/a.
- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 4º de ESO

**- 2ª avaliación:**

- Ser capaz de realizar a técnica básica da entrada a canasta, e realizar 30m de bote continuo en carreira, de baloncesto.
- Ser capaz de relizar con destreza un carreira de 30m valados.
- Respostar adecuadamente a máis do 50% das preguntas duna proba escrita,seleccionadas dunha batería de entre 15 e 20 entregadas previamente ao alumno/a.
- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 4º de ESO

**- 3ª avaliación:**

- Ser capaz de realizar 30 golpes libres de bádminton cunha parella alternado de banda da pista..
- Ser capaz de identificar unha danza colectiva.
- Respostar adecuadamente a máis do 50% das preguntas duna proba escrita,seleccionadas dunha batería de entre 15 e 20 entregadas previamente ao alumno/a.
- Participar activamente con independencia del nivel acadado alomenos no 90% das sesións prácticas de 4º de ESO

**- Avaliación ordinaria:**

O alumno/a que non supere algunha das avaliacións positivamente, se examinará de novo de acordo ao prevista na proba extraordinaria do mes de maio.

**- Avaliación extraordinaria:**

O alumno/a que non supere a avaliación ordinaria, volverá a repetir os contidos das 3 avaliacións na convocatoria de setembro.

**- Atención ao alumnado:**

Debido a imposibilidade de coordinar o horario co do alumnado, o profesor estará a disposición dos alumnos/as no horario do recreo para resolver as dúbidas que se lle poidan presentar; tamén se podrán establecer clases de recuperación de mutuo acordo entre profesor e alumno.

## 10.- ORGANIZACIÓN DE PROCEDIMENTOS PARA ACREDITAR COÑECEMENTOS PREVIOS (bachillerato)

Non procede

## 11.- INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE

Avaliación da proceso de ensino e de práctica docente	Escala			
	1	2	3	4
<b>Proceso de ensino:</b>				
1.- O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado?				
2.- Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreza a aprendizaxe?				
3.- Conseguiuse motivar para conseguir a súa actividade intelectual e física?				
4.- Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado?				
5.- Contouse co apoio e implicación das familias no traballo do alumnado?				
6.- Mantívose un contacto periódico coa familia por parte do profesorado?				
7.- Tomouse algunha medida curricular para atender al alumnado con NEAE?				
8.- Tomouse algunha medida organizativa para atender al alumnado con NEAE?				
9.- Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado?				
10.- Usáronse distintos instrumentos de avaliación?				
11.- Dáse un peso real á observación do traballo na aula?				
12.- Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo?				



<b>Práctica docente:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.- Como norma xeral fanase explicacións xerais para todo o alumnado				
2.- Ofrécese a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa?				
3.- Elabóranse actividades de distinta dificultade atendendo á diversidade				
4.- Elabóranse probas de avaliación de distinta dificultade para os alumnos con NEAE?				
5.- Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar?				
6.- Intercálase o traballo individual e en equipo?				
5.- Poténcianse estratexias de animación á lectura e de comprensión e expresión oral?				
6.- Incorporáanse ás TIC aos procesos de ensino - aprendizaxe				
7.- Préstase atención aos temas transversais vinculados a cada estándar?				
8.- Ofrécese ao alumnado de forma inmediata os resultados das probas/exames,etc?				
9.- Coméntase co alumnado os fallos máis significativos das probas /exames, etc?				
10.- Dáselle ao alumnado a posibilidade de visualizar e comentar os seus fallos?				
11.- Cal é o grao de implicación nas funcións de tutoría e orientación do profesorado?				
12.- Realizáronse as ACS propostas e aprobadas?				
13.- As medidas de apoio, reforzo, etc establécense vinculadas aos estándares				
14.- Avaliase a eficacia dos programas de apoio, reforzo, recuperación, ampliación,.. ?				

## 12.- DISEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS A ADOPTAR EN FUNCIÓN DOS RESULTADOS

A avaliación inicial ten por obxecto o diagnóstico do grao de coñecementos, adquiridos no curso anterior, sobre cuestións consideradas fundamentais para o comezo das distintas unidades didácticas.

Esta avaliación diagnóstica fixará o punto de partida e permitirá perfilar os contidos, obxectivos e as estratexias metodolóxicas a incluír na programación para poder desenvolver esta con éxito ao longo de todo o curso.

Para o alumnado que se incorpore a 1º de ESO e os novos doutros cursos se establecerá unha proba que consistirá en:

- Unha enquisa sobre as súas impresións da asignatura.
- Unha proba de coñecementos teóricos.
- Realización dos test de condición física correspondientes a 1ª unidade didáctica tamén ao principio da mesma.
- Observación das habilidades técnico/tácticas do alumnado.
- Dialogo cos profesores anteriores da asignatura sobre os alumnos con necesidades educativas especiais (NEE)

Con todos estes datos se establecerá una calificación inicial, e se establecerán se fose necesario a necesidade de establecer programas de reforzo ou diversidade.

Para os alumnos de 2º, 3º e 4º de ESO a avaliación consistirá nunha observación do nivel do alumnado para comprobar que non se producen cambios excesivos en relación á avaliación final do curso anterior.

## 13.- MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE E DIFICULTADES DERIVADAS DA FENDA DIXITAL

Enténdese por alumnado que presenta NEE (necesidades educativas especiais) aquel que requira, por un período da súa escolarización ou ao longo de toda ela, determinados apoios e atencións educativas específicas derivadas da discapacidade ou trastornos graves da conduta.

A Consellería de Educación e Ordenación Universitaria determinará o procedemento de autorización das adaptacións.

Ademáis, é importante aclarar que ao alumnado con problemas de saúde o deficiencias físicas, faránselles as adaptacións curriculares parciais ou totais pertinentes.

O departamento de Educación Física intenta garantir a atención a diversidade a través dun tratamento dos contidos no que se fomenta a valoración individual dos alumnos/as, xa que se lles solicita que cada un traballe sempre en función das súas posibilidades e limitacións.

### TIPOS DE DIVERSIDADE NA ACTIVIDADE FÍSICA

a) discapacidade física: a orixe pode ser variado (paraplexia, obesidade, hemiplexia, ...), pero fundamentalmente maniféstase nunha perda de mobilidade, coordinación, equilibrio, etc, .

b) discapacidade visual e auditiva.

c) discapacidade motora: valores baixos nas capacidades e habilidades físicas correspondentes a súa idade.

d) discapacidade psíquica: presentan limitacións a nivel cognitivo.

e) altas capacidades: a lei neste apartado non fai referencia ás altas capacidades a nivel físico

### ALUMNADO

Na materia de educación física preséntasenos os seguintes casos:

- Alumnos que por prescripción médica non poidan realizar determinados exercicios de forma permanente.
- Alumnos que por prescripción médica non poidan realizar determinados exercicios de forma temporal.
- Alumnos que presentan carencias significativas no tocante as capacidades e habilidades físicas básicas.
- Alumnos con altas capacidades.

## MEDIDAS

- Apoios en grupos ordinarios: facer agrupamentos dentro do grupo de tal xeito que os alumnos con menos habilidades poidan ser axudados por outros de maior nivel.
- Reforzos:
  - Inconsciente: nas instalacións do centro o alumnado disporá de material deportivo para a práctica nos momentos libres.
  - Nos recreos os alumnos que o necesiten poderán facer uso da aula e o material específico que necesite, sempre baixo a tutela do profesor.
  - Os alumnos con máis dificultades levarán un programa de reforzó titorado polo profesor da área e que terán que ir facendo fora do horario lectivo.
- Adaptacións curriculares pouco significativas: no horario lectivo, os alumnos que non poidan seguir o ritmo das clases terán un seguimento individualizado.
- Adaptacións curriculares: afectan a obxectivos, contidos e criterios de avaliación e deben ser aprobadas polas autoridades educativas. De momento non temos alumnos con estas características.
- Alumnos con altas capacidades: son orientados cara a actividade deportiva que máis se adapta as súas características.
- Outras medidas: todos aqueles alumnos que puntual ou xeralmente 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
  - Tomar nota do realizado na clase para posteriormente presentarllo ó profesor.
  - Realización de actividades co libro de texto ou de aqueles traballos que puntualmente lles encomende o docente.
  - Recuperar procedimentalmente as sesións non realizadas neutros momentos do curso: recreos, fora do horario escolar, etc..

Os alumnos que non poidan participar de forma global nas sesións prácticas serán avaliados dos contidos conceptuais e actitudinais, o libro de texto e materiais curriculares específicos serán o principal medio de aprendizaxe destes alumnos.

Tamén, para poder atende-la diversidade poden considerarse como de reforzo algúns contidos, e incluso unidades enteiras, que trátanse de forma cíclica, é dicir, se presentan no 1º ciclo a un nivel básico e reaparecen no 2º ciclo aplicados a outros contidos o como contidos de reforzo e recordatorio. É o caso dos contidos sobre o corpo humano e o seu funcionamento, sobre as capacidades físicas básicas, o quencemento, as técnicas de orientación, etc.

## 14.- CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS EN CADA CURSO

Os contidos transversais da educación, poden desenvolverse, como veremos practicamente na súa totalidade, dende a área de Educación física

### Educación para o consumo

Os aspectos socioeconómicos do fenómeno deportivo, como obxecto de consumo de masas, é un contido previsto no Deseño curricular da área de Educación Física. O desenrolo conceptual dos libros de texto plantexa o análisis e reflexión destes aspectos en diferentes unidades (os Xogos Olímpicos, a competición nos deportes de equipo, actividades no medio natural, o consumo de sustancias estimulantes, etc.).

### Educación para a paz e a tolerancia

Un dos contidos actitudinais máis aplicado en todo o desenrolo curricular da área de Educación Física é o de aceptación e respecto da propia realidade (corporal e funcional), das diferenzas cos demais (de capacidade, de eficiencia motriz e morfolóxica) e das normas (reglas) e resultados (en competición).

Todos estes contidos aparecen no traballo da condición física, nos xogos e deportes (tamén para discapacitados) e na expresión corporal, e están reflexados nas correspondentes unidades dos libros de texto.

### Educación para a saúde

A educación física ten unha responsabilidade directa na educación para a saúde dende o momento no que un dos factores para a súa conservación é a práctica adecuada de actividade física. Neste senso, un bo número de obxectivos formulados dende o área pretenden, dende o simple coñecemento a experimentación de certas actividades físicas, ata consolidar hábitos de práctica permanente ao finalizar a etapa educativa, a mellora e conservación da saúde e, en consecuencia, da calidade de vida dos alumnos e alumnas.

A saúde ten un espazo propio entre os contidos conceptuais da área e, por tanto, nos libros de texto. A saúde como un dereito e un deber, saúde e calidade de vida, os factores dos que depende a saúde, os riesgos e beneficios da actividade física, o coñecemento do corpo e as súas necesidades, os hábitos tóxicos, etc., son algúns exemplos.

Asimesmo, a educación dos hábitos hixiénicos e alimenticios, contribuen indudablemente na educación para a saúde. A alimentación humana e a hixiene son unidades con entidade propia e están constantemente referidas ao longo doutras unidades.

## Hábitos de hixiene na actividade física

Dentro da programación de Educación Física faise referencia a uns hábitos de hixiene, os cales estarán presentes durante todo o ano, pero especialmente no 1º da Eso levarase a cabo xunto coa titoría unha unidade didáctica na que intentaremos concienciar aos novos alumnos de secundaria da importancia desta faceta das súas vidas; neste apartado imos facer especial atención ó tema da ducha e dos pés e calzado:

- A DUCHA: a obriga de ducharse despois de realizar exercicio nunca é un capricho do profesor, senón unha necesidade de hixiene para atender ó noso corpo e de respecto ás persoas que nos rodean. A auga téñ un efecto de limpeza e desinfección (suor e cheiros corporais), pero tamén de relaxación e sensación de benestar.
- OS PES E CALZADO: hai unha tendencia xeneralizada a prestar pouca atención aos pés, o alumnsado non deben ir a tódalas horas coas zapatillas deportivas e non dar descanso aos pés, o calzado debe ser cómodo e estable e ir ben atado para garantir os movementos da actividade física, tamén se deben manter as unllas curtas, e non ter os pés húmidos; o que pode ocasionar problemas de uñeros, callos, durezas, esguinces e pé de atleta.

## VINCULACIÓN CO CURRÍCULO:

- Respecto polas normas de hixiene.
- Valoración dos efectos positivos que a actividade física e os hábitos hixiénicos teñen sobre a actividade física e saúde.
- Respecto e aceptación das normas e regulamentos.
- Aceptación das diferencias individuais.
- Valoración das normas de seguridade e protección das instalacións específicas.

## Educación para a conservación do medio ambiente

O bloque de contidos «Actividades no medio natural», desenvolvesen conceptos, procedimentos e actitudes relacionados coas actividades físicas que se llevan a cabo na natureza. Polo tanto, o coñecemento do medio e súa vulnerabilidade, as técnicas adecuadas para utilizalo e as normas para a súa conservación, se impartirán ao desenvolverse estes temas.

De igual maneira, aparecen aspectos da educación medioambiental a medida que se desarrollan contenidos deportivos, de condición física, xogos, etc., en canto á utilización do entorno escolar, a manipulación do equipamento e o cumprimento das normas de seguridade e prevención de accidentes.

## **Educación vial**

Aparecerá con aqueles contidos como son as actividades na natureza , nos que o/a alumno/a debe desenvolverse por un medio determinado, respetando unhas normas básicas de seguridade.

## **Educación para a igualdade de oportunidades entre ambos sexos**

Constitúa tamén un contido presente en todo momento nas sesións de educación física, e sobre o cal o docente intentará incidir a través do control daquelas variables que máis inciden na transmisión dun curriculum oculto sexista: comunicación oral, tipo de contidos a traballar, comportamentos valorados, exemplificacións con alumnos/as, demostracións...

Con todo elo intentaremos que os estereotipos sexistas presentes na sociedade e con elo, na educación, non sexan reforzados nesta materia. Para elo, non buscamos unha situación de igualdade de comportamentos entre ambos sexos, senon valorar as características de cadanseu na súa xusta medida. Isto supón un intento de integración dos valores masculinos e femininos, no cal ambos sexos deben compartir as actividades propias de ca un deles, posibilitando así que poidan destacar todos/as.

## 15.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

Estas actividades quedarán suxeitas a dispoñibilidade de datas e a súa aprobación polos órganos directivos competentes, e iranse programando ao longo do curso.

### Actividade Nº1: COÑECEMENTO E PRÁCTICA DE ACTIVIDADES NA NATUREZA.

#### OBXECTIVOS:

- Fomentar o compañeirismo.
- Realizar actividades físico-deportivas no entorno natural.
- Mellorar as capacidades físicas.

TEMPORALIZACIÓN: 2º e 3º trimestre

LUGAR DE REALIZACIÓN: Sen determinar.

REPERCUSIÓNS ECONÓMICAS: repártese o custe entre os participantes.

ALUMNADO PARTICIPANTE: Toda a ESO.

RESPONSABLE: O profesorado do Departamento

### Actividade Nº2: CATRO MARCHAS DE SENDEIRISMO POLA COMARCA

#### OBXECTIVOS:

- Coñecer o entorno e respectar o medio ambiente.
- Realizar actividades físico-deportivas no entorno natural.
- Mellorar as capacidades físicas.

#### TEMPORALIZACIÓN:

1ª: No 1º cuatrimestre: xornada de mañá. Para 1º e 2º de ESO

2ª: No 1º cuatrimestre: xornada de mañá. Para 3º e 4º de ESO

3ª: No 2º cuatrimestre: xornada de mañá. Para 1º e 2º de ESO

4ª: No 2º cuatrimestre: xornada de mañá. Para 3º e 4º de ESO

#### LUGAR DE REALIZACIÓN:

1ª: Minas de Sanfinx ou contorno do colexio.

2ª: Roteiro fotográfico.



3ª e 4ª: lugar por determinar.

REPERCUSIÓNS ECONÓMICAS:

Ningunha, ou coste do autobús.

ALUMNADO PARTICIPANTE:

1ª e 3ª: 1º e 2º de ESO.

2ª e 4ª: 3º e 4º de ESO.

RESPONSABLE: O profesorado do Departamento

**Actividade Nº3: PARTICIPACIÓN NOS PROGRAMAS DEPORTIVOS XOGADE**

OBXECTIVOS:

- Desenvolver as capacidades físicas, principalmente a resistencia.
- Coñecer e practicar modalidades deportivas.
- Relacionarse cos compañeiros e adversarios de diferentes localidades.

TEMPORALIZACIÓN: 1º e 2º trimestre, as datas as marca a organización.

LUGAR DE REALIZACIÓN: por determinar.

REPERCUSIÓNS ECONÓMICAS: non ten.

ALUMNADO PARTICIPANTE: toda a ESO

RESPONSABLES: O profesorado do Departamento.

**Actividade Nº4: COMPETICIÓNS INTRACENTRO**

OBXECTIVOS:

- Vivenciar competicións deportivas.
- Fomentar a realización de actividades físicas.

TEMPORALIZACIÓN: 3º trimestre.

LUGAR DE REALIZACIÓN: no colexio

REPERCUSIÓNS ECONÓMICAS: agasallos a cargo do departamento.

ALUMNADO PARTICIPANTE: Alumnos de ESO.

RESPONSABLE: O profesorado do Departamento.

### **Actividade Nº5: VIAXE PARA PRÁCTICA DE ESQUÍ**

#### **OBXECTIVOS:**

- Realización de actividades físicas no entorno natural.
- Potenciar a convivencia e as relacións sociais.

**TEMPORALIZACIÓN:** 2º trimestre.\_

**LUGAR DE REALIZACIÓN:** sen determinar

**REPERCUSIÓNS ECONÓMICAS:** por determinar.

**ALUMNADO PARTICIPANTE:** 3º e 4º de ESO.

**RESPONSABLE:** O profesorado do Departamento.

### **Actividade Nº6: CARREIRA DE ORIENTACIÓN**

#### **OBXECTIVOS:**

- Testar o mapa de orientación elaborado dentro do PROXECTO MAKER.
- Realización de actividades físicas no entorno natural.

**TEMPORALIZACIÓN:** 3º trimestre.\_

**LUGAR DE REALIZACIÓN:** Minas de San Finx.

**REPERCUSIÓNS ECONÓMICAS:** por determinar.

**ALUMNADO PARTICIPANTE:** 3º e 4º de ESO.

**RESPONSABLE:** O profesorado do Departamento.

### **ESCOLAS DEPORTIVAS**

A dirección do Centro e o Departamento de Educación Física tomou a decisión de posibilitar aos alumnos a participación nas escolas deportivas que oferta o Concello. Dende a nosa situación de docentes do CPI Plurilingüe Cernadas de Castro, trataremos de facilitar o desenvolvemento destas modalidades deportivas permitindo o uso das nosas instalacións e material, xa que estas actividades levaránse a cabo durante o horario do comedor.

## 16.-MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EN FUNCIÓN DOS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA

A programación de aula será tanto mellor canto mellor sexa a precisión con que se describa o seu grao de cumprimento por parte do profesorado que a vai desenvolver. É por isto que á hora de avaliála falaremos de:

### ***Avaliación formativa:***

Ao longo do proceso de desenvolvemento da programación avaliaranse unha diversidade de aspectos como: a adecuación dos contidos e obxectivos ó grupo-clase, a temporalización das unidades, a interdisciplinariedade, o aproveitamento dos recursos , a coordinación entre niveis....

Esta avaliación formativa cumpre a función de adecuar os contidos, os recursos e os obxectivos á realidade da clase.

### ***Avaliación final:***

Tal avaliación debe mostrar o grao de consecución da programación establecida. Para tal fin cómpre destacar unha escala de valoración:

Os obxectivos son adecuados a cada nivel educativo.

Os contidos están ben secuenciados e temporalizados.

A programación consegue que o alumnado acade un bo rendemento académico.

Foméntase entre os alumnos o traballo autónomo, a cooperación , o respecto e o interese polo estudo.

Dar resposta ás dificultades coas que se atopa o alumnado.

Mecanismo avaliación e modificación de programación didáctica	Escala			
Periodicidade da revisión: ANUAL				
(Indicadores de logro)				
1.- Diseñáronse unidades didácticas ou temas a partir dos elementos do currículo?				
2.- Secuenciáronse e temporalizáronse as unidades didácticas/temas/proxectos?				
3.- O desenvolvemento da programación respondeu á secunciación e temporalización?				
4.- Engadiuse algún contido non previsto á programación?				
5.- Foi necesario eliminar algún aspecto da programación prevista?				
6.- Secuenciáronse os estándares para cada unha das unidades/temas				
7.- Fixouse un grao mínimo de consecución de cada estándar para superar a materia?				
8.- Asignouse a cada estándar o peso correspondente na cualificación ?				
9.- Vinculouse cada estándar a un/varios instrumentos para a súa avaliación?				
10.- Asociouse con cada estándar os temas transversais a desenvolver?				
11.- Fixouse a estratexia metodolóxica común para todo o departamento?				
12.- Estableceuse a secuencia habitual de traballo na aula?				
13.- Son adecuados os materiais didácticos utilizados?				
14.- O libro de texto é adecuado, atractivo e de fácil manipulación para o alumnado?				
15.- Diseñouse un plan de avaliación inicial fixando as consecuencias da mesma?				
16.- Elaborouse unha proba de avaliación inicial a partir dos estándares?				
17.- Fixouse para o bacharelato un procedementos de acreditación de coñecementos previos?				
18.- Establecéronse pautas xerais para a avaliación continua: probas, exames, etc.				
19.- Establecéronse criterios para a recuperación dun exame e dunha avaliación				
20.- Fixáronse criterios para a avaliación final?				

21.- Establecéronse criterios para a avaliación extraordinaria?				
22.- Establecéronse criterios para o seguimento de materias pendentas?				
23.- Fixáronse criterios para a avaliación desas materias pendentas?				
24.- Elaboráronse os exames tendo en conta o valor de cada estándar?				
25.- Definíronse programas de apoio, recuperación, etc. vinculados aos estándares?				
26.- Leváronse a cabo as medidas específicas de atención ao alumnado con NEE?				
27.- Leváronse a cabo as actividades complementarias e extraescolares previstas?				
28.- Informouse ás familias sobre criterios de avaliación, estándares e instrumentos?				
29.- Informouse ás familias sobre os criterios de promoción? (Artº 21º, 5 do D.86/15)				
30.- Seguiuse e revisouse a programación ao longo do curso				
31.- Contribuíuse desde a materia ao plan de lectura do centro?				
32.- Usáronse as TIC no desenvolvemento da materia?				

## ANEXO 1.- UNIDADES DIDÁCTICAS DAS MATERIAS PARA CADA CURSO

A programación das unidades didácticas forma parte do proxecto curricular de área, e é específico para cada docente, a modo de guía indicamos a continuación a distribución destes contidos, temporalización e criterios de avaliación.

### Primer curso de ESO

#### Unidad didáctica: Recoñezo as Capacidades físicas básicas

##### 1. Contidos:

- As capacidades físicas básicas: coñecerlas e diferencialas.
- Os hábitos e normas hixiénicas na actividade física.
- Realización de quencementos xerais: dirixidos e autodirixidos
- Acondicionamiento físico xeral (flexibilidade, resistencia, forza e velocidade).
- Realización de test físicos.
- Técnicas de respiración.
- Consolidación do hábito de prepararse para actividades máis intensas e complexas.
- Toma de conciencia da propia condición física.
- Valoración e aceptación da propia imaxe corporal, dos seus límites e capacidades.
- Valoración dos efectos positivos dos hábitos hixiánicos.
- Respeto das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física.

##### 2. Temporalización: 1º trimestre

##### 3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dun test de flexibilidade, resistencia e velocidade: 70%

**Unidade didáctica: Habilidades básicas (volteos)**1. Contidos:

- Afianzamiento das habilidades motrices básicas
- Realización de probas de axilidade
- Realización de xiros
- Os eixes de rotación do corpo.
- As axudas nos volteos.
- A voltereta agrupada adiante e atrás.
- A voltereta con pernas abertas e estiradas adiante e atrás.
- A voltereta con pernas abertas y cerradas adiante e atrás.
- A voltereta lanzada.
- Perdida de medos na práctica de actividade física.
- Disposición favorable a axudar aos compañeiros.

2. Temporalización: 1º trimestre3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dun circuito de axilidade: 20%
- Realización de dúas volteretas: 50%

**Unidade didáctica: Deportes de equipo: o Hockey**1. Contidos:

- Fundamentos técnicos y reglamentarios del hockey.
- Integración de las destrezas motrices básicas (impactos, conducciones, etc.) en específicas propias del *hockey*.
- Práctica técnico-táctica del hockey: conducción, agarre stick, pase, recepción y tiro.
- El juego, desde el 1x1 al 5x5.
- Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo: la táctica colectiva.
- Cooperación e aceptación das funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Aceptación del reto que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad.

2. Temporalización: 2º trimestre3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %

- Realización dun circuito de técnico: 70%

**Unidade didáctica: Practico Atletismo: saltos.**

1. Contidos:

- Afianzamiento das habilidades motrices básicas aplicadas ao atletismo.
- Realización de saltos horizontais: lonxitude e triple.
- Realización de saltos: lonxitude e altura.
- Valoración da propia habilidade como punto de partida da superación personal.
- Valoración da existencia de diferentes niveis de destreza

2. Temporalización: 2º trimestre

3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dun salto triple: 35%
- Realización dun salto de altura: 35%

**Unidade didáctica: Os Deportes de raqueta: iniciación ao bádminton e ao pádeltenis**

1. Contidos:

- As regras básicas do badminton e do pádeltenis.
- O círculo cuberto
- Práctica de golpes: dereita, revés, saque, remate....
- Aplicación do regramento no xogo individual e de dobres
- Valoración da importancia de participar en actividades deportivas recreativas e de competición, con independencia do nivel alcanzado.
- Valoración dos efectos beneficiosos que para a saúde ten a práctica habitual de actividades deportivas.
- Valoración da propia habilidade como punto de partida para a superación personal.
- Valoración da existencia de diferentes niveis de destreza

2. Temporalización: 3º trimestre

3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de habilidade técnico-táctica: 70%

**Unidade didáctica: Xogo como o facían meus pais**



1. Contidos:

- Os xogos tradicionais e populares galegos.
- Práctica de xogos tradicionais con cordas.
- Práctica de xogos tradicionais de apandas.
- Práctica de xogos con zancos.
- Práctica do xogo da estornela.
- Práctica de xogos populares como: a petanca, bolos.....
- Valoración dos xogos e deportes autóctonos como vínculo e parte do patrimonio cultural.
- Investigación e práctica de xogos populares do territorio.

2. Temporalización: 3º trimestre

3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Desenvolvemento de 5 xogos tradicionais: 70%

## Segundo curso de ESO

### Unidade didáctica: Melloro as Capacidades físicas básicas

#### 1. Contidos:

- O quencemento específico: preparación para a actividade física. Fundamentose tipos.
- As capacidades físicas básicas: coñecelas e diferencialas.
- Os hábitos e normas hixiénicas na actividade física.
- O corpo humano. Composición, mecánica e funcionamento do sistema locomotor.
- Realización de quencementos específicos: dirixidos e autodirixidos
- Acondicionamiento físico xeral (flexibilidade, resistencia, forza e velocidade), a través de métodos de adestramento xerais.
- Realización de test físicos.
- Realización de exercicios onde se realicen os movementos propios de cada articulación.
- Realización de exercicios onde se realicen os movementos propios de cada grupo de músculos.
- Técnicas de relaxación e respiración
- Consolidación do hábito de prepararse para actividades máis intensas e complexas.
- Toma de conciencia da propia condición física.
- Valoración e aceptación da propia imaxe corporal, dos seus límites e capacidades.
- Valoración dos efectos positivos dos hábitos hixiánicos.
- Respeto das normas de hixiene, prevención e seguridade na práctica da actividade física.

#### 2. Temporalización: 1º trimestre

#### 3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dun test de flexibilidade, resistencia e velocidade: 70%

**Unidade didáctica: Meu corpo en equilibrio.**1. Contidos:

- Os sistemas de equilibrio do corpo.
- As axudas nos equilibrios.
- Equilibrios varios: plancha facial e ventral, mosca, rana, pelícano.
- O equilibrio invertido de máns.
- O equilibrio invertido de cabeza.
- Equilibrios colectivos (acrosport).
- Perdida de medos na práctica de actividade física.
- Disposición favorable a axudar aos compañeiros.

2. Temporalización: 1º trimestre3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización de 3 equilibrios: 70%

**Unidade didáctica: Deportes de equipo: o balonmán.**1. Contidos:

- Fundamentos técnicos e reglamentarios do balonmán.
- Integración das destrezas motrices básicas (impactos, conducciones, etc.) en específicas propias do balonmán.
- Práctica técnico-táctica do balonmán: bote, pase, tiro,....
- O xogo dende o 1x0 ata o 3x3.
- Práctica técnico-táctica do balonmán.
- O xogo 7x7: xogo individual.
- Os sistemas defensivos: defensa en zona 6:0, 5:1.
- Os sistemas ofensivos: ataque 6:0, 5:1.
- O contraataque.
- Axuste de respostas motrices individuais á estratexia do grupo: a táctica colectiva.
- Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro do equipo.
- Aceptación do reto que supón competir con outros sin que supoña actitudes de rivalidade.

2. Temporalización: 2º trimestre3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dun circuito técnico: 70%

### Unidade didáctica: Deportes de equipo: o Voleibol

#### 1. Contidos:

- O voleibol. Fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios.
- Integración das destrezas motrices básicas en específicas propias do voleibol.
- Práctica técnico-táctica do voleibol.
- A adaptación ao balón e aos golpesos.
- O toque de dedos: adiante, atrás e lateral.
- O golpeo de antebrazos.
- O remate: en apoio e en salto.
- O saque: de abaixo, de tenis en potencia e flotante.
- O xogo dende o 1x1 ata 4x4.
- Participación en actividades grupales independentemente do nivel de destreza acadado.
- A rotación no saque e na posición.
- Os especialistas: o colocador e o líbero.
- Práctica de sistemas de recepción: en V e en semicírculo.
- Participación en competiciónes.
- Axuste de respostas motrices individuais á estratexia do grupo: a táctica colectiva na práctica do voleibol.
- Disposición favorable á autoexigencia e superación dos propios límites.
- Participación en actividades grupales independentemente do nivel de destreza acadado.
- Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro dun equipo.

#### 2. Temporalización: 2º trimestre

#### 3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
  - Realización dunha proba de habilidade técnico- táctica: 70%
-

**Unidade didáctica: Actividades de expresión e ritmo.**  
**(lévase a cabo entre 1º e 2º de eso)**

1. Contidos:

- A coreografía de movementos. Elementos principais e representación gráfica.
- Pasos principais do aerobio: marcha, uve, viña,....
- Técnica e significado do uso de diversos parámetros: intensidade, espaciao e tempo.
- Exploración e utilización do espaciao como elemento de expresión: trayectorias e direccións, desprazamentos, etc..
- Práctica de diferentes coreografías con pasos propios del aeróbico.
- Elaboración e representación de coreografías individuais e colectivas.
- Fomentar hábitos de desinhibición e medo ao ridículo.
- Disposición favorable a utilizar os hábitos de respiración, relaxación e concentración como elementos de exploración do espaciao interior.

2. Temporalización: 2º trimestre

3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 100 %

**Unidade didáctica: Os Deportes de raqueta: Indiaca.**

1. Contidos:

- As regras básicas da indiaca
- O círculo cuberto
- Realización de quencementos específicos
- Práctica de agarres e empuñaduras básicas
- Práctica dos desprazamentos básicos
- Práctica de golpes básicos: dereita, revés, saque, volea e remate
- Aplicación do regramento no xogo individual e dobres
- Valoración da importancia de participar en actividades deportivas recreativas e de competición, con independencia do nivel alcanzado.
- Valoración da propia habilidade como punto de partida para a superación personal.
- Valoración da existencia de diferentes niveis de destreza.

2. Temporalización: 3º trimestre

3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de habilidade técnica: 70%

**Unidade didáctica: Sendeirismo no entorno.****1. Contidos:**

- Conceptos de orientación: o mapa: a escala, curvas de nivel,....
- O compás: composición e lectura.
- Realización de xogos de orientación.
- Realización de marchas de orientación.
- Elaboración do percorrido das camiñatas do centro e servir de guía no mesmo.
- Utilización das técnicas básicas de orientación na práctica do excursionismo.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.
- Valoración dos efectos que ten sobre o medio na correcta o incorrecta utilización do mesmo e a realización de actividades nel.
- Responsabilidade na organización e realización de actividades.

**2. Temporalización: 3º trimestre****3. Criterios de avaliación:**

- Participación activa nas sesións: 80 %
- Manexo de instrumentos de orientación: 20%

**Unidade didáctica: Xogos cooperativos:****1. Contidos:**

- Suavigol, frisbie, balón xigante, kinball
- A reciclaxe: concepto e técnicas (área de plástica e tecnoloxía).
- Regulamentos.
- Variantes reglamentarias: suuibasket e frontsuave.
- Integración das destrezas motrices básicas (impactos, conduccións, etc.) en específicas propias do suavigol e ultimate.
- Práctica técnico-táctica dos xogos.
- O xogo dende o 1x0 ata o 5x5.
- Axuste de respostas motrices individuais a estratexia do grupo: a táctica colectiva.
- Cooperación-oposición e aceptación das funcións atribuídas dentro dunha labor de equipo

**2. Temporalización: 3º trimestre****3. Criterios de avaliación:**

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de habilidade técnica: 70%

## Tercer curso de ESO

### Unidade didáctica: Melloro a Flexibilidade e Resistencia corporal

#### 1. Contidos:

- A resistencia: concepto, tipos, sistemas enerxéticos, efectos do seu adestramento no desenvolvemento.
- A resistencia. Sistemas de adestramento.
- A flexibilidade: concepto, factores de influencia, sistemas de adestramento, etc..
- A actividade física e a saúde. Beneficios, riscos, indicacións e contraindicacións.
- Os hábitos tóxicos. Efectos sobre a práctica da actividade física.
- Técnicas de relaxación básica: respiración, estiramento e automasaxe.
- Acondicionamiento físico xeral. Desenvolvemento da flexibilidade, resistencia, velocidade e forza con carácter xeral.
- Adestramento da resistencia: carreira continua, fartlek, adestramento total, interval, circuitos.
- Experimentación de distintos sistemas de adestramento da flexibilidade
- Realización de test físicos.
- Experimentación da relaxación a través do control da respiración.
- Práctica de diferentes métodos de relaxación activa.
- Toma de conciencia da propia condición física.
- Valoración do feito de alcanzar unha boa condición física como base de unas mejores condiciones de saúde.
- Disposición favorable a utilizar hábitos de relaxación como elementos de recuperación do equilibrio psicofísico.
- Valoración dos efectos que determinadas prácticas e hábitos teñen sobre o organismo e a condición física, tanto os positivos (actividade física, hábitos hixiánicos), como negativos (hábitos tóxicos, sedentarismo...).
- Actitude crítica ante os fenómenos socioculturais asociados ás actividades físico-deportivas (consumo de estimulantes, exigencia físico-psíquica, etc).

#### 2. Temporalización: 1º trimestre

#### 3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de coñecementos: 20%
- Realización dun test de flexibilidade, resistencia e velocidade: 50%

**Unidade didáctica: Fago Ximnasia (Exercicio de chan).**

1. Contidos:

- A ximnasia nos xogos olímpicos: masculina e feminina, distribución por aparatos.
- As axudas nas actividades ximnásticas.
- Repaso dos elementos vistos en 1º e 2º de E.S.O..
- A quinta de máns, (con axuda).
- A quinta de cabeza.
- Paso do equilibrio invertido de cabeza ao de máns.
- A roda lateral.
- A rondada.
- O león.
- Os elementos de enlace.
- Realización de encadenamentos dos elementos.
- Perdida de medos na práctica de actividade física.
- Disposición favorable a axudar aos compañeiros.

2. Temporalización: 1º trimestre

3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de coñecementos: 20%
- Realización dun exercicio de chan: 50%



**Unidade didáctica: Deportes de equipo: o baloncesto.****1. Contidos:**

- Fundamentos técnicos e reglamentarios do baloncesto.
- Integración das destrezas motrices básicas (impactos, conducciones, etc.) en específicas propias do baloncesto.
- Práctica técnico-táctica do baloncesto: bote, pase, tiro,....
- O xogo dende o 1x0 ata o 3x3.
- Os principios defensivos e ofensivos do xogo colectivo.
- Práctica técnico-táctica do baloncesto.
- O xogo 5x5: xogo individual
- Os sistemas defensivos: defensa en zona 2:1:2, mixta e individual.
- Os sistemas ofensivos: ataque a zona 2:1:2
- O contraataque...
- Axuste de respostas motrices individuais á estratexia do grupo: a táctica colectiva.
- Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro do equipo.
- Aceptación do reto que supón competir con outros sin que supoña actitudes de rivalidade.

**2. Temporalización: 2º trimestre****3. Criterios de avaliación:**

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de coñecementos: 20%
- Realización dunha proba técnico-táctica: 50%

**Unidade didáctica: Fago Atletismo: salto de altura e valados.****1. Contidos:**

- As carreiras de relevos: relevo curto e largo.
- As carreiras con valados: 110 mv, 100mv, 400 mv, 3000 m obstáculos
- Afianzamento das habilidades motrices básicas aplicadas ao atletismo.
- Realización de relevos: 2x20m 4x100 m y 4x400 m
- Realización de carreiras con valados
- Valoración da propia habilidade como punto de partida da superación personal.
- Valoración da existencia de diferentes niveis de destreza.

**2. Temporalización: 2º trimestre****3. Criterios de avaliación:**

- Participación activa nas sesións: 30 %

- Realización dunha proba de coñecementos: 20%
- Realización dunha carreira de relevos e dunha carreira de valados: 50%

### Unidade didáctica: Comezo a ir ao ximnasio

#### 1. Contidos:

- As máquinas de cardio: cinta, elíptica, bicicletas, banco de remo.
- A organización da sala
- A importancia da postura
- Práctica de exercicios de resistencia.

#### 2. Temporalización: 2º trimestre

#### 3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 100 %

### Unidade didáctica: Os Deportes de raqueta: bádminton

#### 4. Contidos:

- As regras básicas do badminton.
- O círculo cuberto
- Realización de quencementos específicos
- Práctica de agarres e empuñaduras básicas
- Práctica dos desprazamentos básicos
- Práctica de golpeos: dereita, revés, saque, remate....
- Aplicación do regramento no xogo individual e de dobres
- Valoración da importancia de participar en actividades deportivas recreativas e de competición, con independencia do nivel alcanzado.
- Valoración dos efectos beneficiosos que para a saúde ten a práctica habitual de actividades deportivas.
- Valoración da propia habilidade como punto de partida para a superación personal.
- Valoración da existencia de diferentes niveis de destreza

#### 5. Temporalización: 3º trimestre

#### 6. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de coñecementos: 20%

Realización dunha proba de habilidade técnico-táctica: 50%

**Unidade didáctica: Bailo cos compañeiros.****1. Contidos:**

- Practica de diferentes danzas do mundo: polonesa, rumana, polka, inglesa,...
- Practica de diferentes danzas de España: muñeira, jota, sardana, sevillanas,...
- Valoración do uso expresivo do corpo e do movemento.
- Desinhibición, apertura e comunicación nas relacións con outros.
- Valoración das manifestacións culturais que existen no campo da danza e os bailes.

**2. Temporalización: 3º trimestre****3. Criterios de avaliación:**

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha danza colectiva: 70%

**Unidade didáctica: Multideporte.****1. Contidos:**

- Balonmán
- Hockei
- Fundamentos técnicos e reglamentarios.
- Práctica técnico-táctica do balonmán.
- Práctica técnico-táctica do hockei.
- O xogo 7x7 e 5x5.
- Os sistemas básicos de defensa.
- Os sistemas básicos ofensivos.
- Axuste de respostas motrices individuais á estratexia do grupo: a táctica colectiva.
- Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro do equipo.
- Aceptación do reto que supón competir con outros sin que supoña actitudes de rivalidade..
- Valoración dos deportes como vínculo e parte do patrimonio cultural.

**2. Temporalización: 3º trimestre****3. Criterios de avaliación:**

- Participación activa nas sesións: 100 %

Unidade didáctica: Xogos alternativos:

4. Contidos:

- Beisbol, spikeball.
- Regulamentos.
- Integración das destrezas motrices básicas (impactos, conduccións, etc.) en específicas propias do suavigol e ultimate.
- Práctica técnico-táctica dos xogos.
- O xogo real.
- Axuste de respostas motrices individuais a estratexia do grupo: a táctica colectiva.
- Cooperación-oposición e aceptación das funcións atribuídas dentro dunha labor de equipo

5. Temporalización: 3º trimestre

6. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de habilidade técnica: 70%

## Cuarto curso de ESO

### Unidade didáctica: *Mejoro a Forza e a Velocidade.*

#### 1. Contidos:

- A forza: concepto, tipos, a contracción muscular, efectos do seu adestramento no desenvolvemento e na postura corporal.
- A velocidade: concepto, factores de influencia, sistemas e adestramento.
- A forza. Sistemas de adestramento.
- A nutrición humana e o exercicio físico.
- Acondicionamiento físico xeral. Desenvolvemento da flexibilidade, resistencia, velocidade e forza.
- Adestramento da forza: autocargas, cargas con compañeiros, multisaltos, multilanzamientos, iniciación as pesas, pilates.
- Experimentación de distintos sistemas de adestramento da velocidade.
- Planificación do traballo de condición física.
- Toma de conciencia da propia condición física.
- Valoración do feito de acadar unha boa condición física como base de unhas mellores condicións de saúde.
- Disposición favorable cara a práctica habitual de actividade física como medio de mellora das capacidades físicas.
- Valoración dos efectos dos hábitos alimenticios sobre a actividade física.

#### 2. Temporalización: 1º trimestre

#### 3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de coñecementos: 20%
- Realización dun test de flexibilidade, resistencia e velocidade: 50%

### Unidade didáctica: *Habilidades circenses.*

#### 1. Contidos:

- Malabares
- Rolo americano
- Barra de equilibrio

#### 2. Temporalización: 1º trimestre

#### 3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización de dúas probas de habilidade, cascada de 3 bolas durante 20 movementos: 35 ou 20" de rolo americano o de barra de equilibrio sen caerse: 70%

#### Unidade didáctica: Deportes de equipo: o Voleibol

##### 4. Contidos:

- O voleibol. Fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios.
- Integración das destrezas motrices básicas en específicas propias do voleibol.
- Práctica técnico-táctica do voleibol.
- O toque de dedos: adiante, atrás e lateral.
- O golpeo de antebrazos.
- O remate: en apoio e en salto.
- O saque: de abaixo, de tenis en potencia e flotante.
- O xogo dende o 4x4 ata 6x6.
- Participación en actividades grupales independentemente do nivel de destreza acadado.
- A rotación no saque e na posición.
- Os especialistas: o colocador e o líbero.
- Práctica de sistemas de recepción: en w e en semicírculo.
- Práctica de sistemas de xogo defensivos: 3:1:2.
- Práctica de sistemas de xogo ofensivos: 2 C + 4 R.
- Participación en competicións.
- Axuste de respostas motrices individuais á estratexia do grupo: a táctica colectiva na práctica do voleibol.
- Disposición favorable á autoexigencia e superación dos propios límites.
- Participación en actividades grupales independentemente do nivel de destreza acadado.
- Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro dun equipo.

##### 5. Temporalización: 2º trimestre

##### 6. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Realización dunha proba de coñecementos: 20%
- Realización dunha proba de habilidade técnico- táctica: 50%

**Unidade didáctica: Vou ao ximnasio**1. Contidos:

- As máquinas nunha sala
- A organización da sala
- A importancia da postura
- O método Pilates: control postural, valoración dos efectos positivos que ten sobre o corpo a realización de exercicios isométricos.
- Práctica de exercicios de forza-resistencia.

2. Temporalización: 2º trimestre3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 100 %

**Unidade didáctica: Practico Carreiras de orientación.**1. Contidos:

- As carreras de orientación. Desenvolvemento e regulamento.
- Elementos para a súa práctica: mapas, balizas, compás...
- Experimentación da carreira no medio natural a través da realización de carreiras de orientación.
- Competir en carreras de orientación individual e por parellas.
- Utilización das técnicas básicas de orientación nas carreiras.
- Autonomía para desenvolverse en medios non habituales, con confianza e adoptando as medidas de seguridade e protección necesarias.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.
- Valoración dos efectos que ten sobre o medio a correcta o incorrecta utilización do mesmo e a realización de actividades nel.

2. Temporalización: 3º trimestre3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
- Resultados das carreiras de orientación: 70%

**Unidade didáctica: Deportes de raqueta: pádeltenis.**

1. Contidos:

- As palas: tipos e fabricación propia
- As regras básicas do pádeltenis
- Empuñaduras básicas
- Golpes básicos
- O círculo cuberto
- Realización de quencementos específicos
- Practica de agarres
- Práctica dos desprazamentos básicos
- Práctica de golpes: dereita, revés, saque, volea e remate
- Aplicación do regramento no xogo individual e grupal
- Valoración da importancia de participar en actividades deportivas recreativas e de competición, con independencia do nivel alcanzado.
- Valoración dos efectos beneficiosos que para a saúde ten a práctica habitual de actividades deportivas.
- Valoración da propia habilidade como punto de partida para a superación personal.
- Valoración da existencia de diferentes niveis de destreza

2. Temporalización: 3º trimestre

3. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 30 %
  - Realización dunha proba de habilidade técnica: 70%
-



**Unidade didáctica: Deportes de equipo.**4. Contidos:

- Fútbol, rugbitouch..
- Fundamentos técnicos e reglamentarios.
- Práctica técnico-táctica do fútbol.
- Práctica técnico-táctica do rugby.
- O xogo real.
- Os sistemas básicos de defensa.
- Os sistemas básicos ofensivos.
- Axuste de respostas motrices individuais á estratexia do grupo: a táctica colectiva.
- Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro do equipo.
- Aceptación do reto que supón competir con outros sin que supoña actitudes de rivalidade..
- Valoración dos deportes como vínculo e parte do patrimonio cultural.

5. Temporalización: 3º trimestre6. Criterios de avaliación:

- Participación activa nas sesións: 100 %

**Unidade didáctica: Conceptos e tendencias en actividade física**1. Contidos:

- Os primeiros auxilios: feridas, inmovilizacións, maniobra de Heimlich e a RCP básica
- Métodos de relaxación: masaxe, Jacobson, Schultz e masaxes básicos.
- O torneo cúbico.
- Realización de prácticas dos conceptos e métodos aprendidos.
- Valoración da importancia de participar en actividades deportivas adoptando medidas de seguridade.

2. Temporalización: 2º trimestre3. Criterios de avaliación:

- 4. Realización dunha proba de coñecementos: 100%

Unidade didáctica: O esquí.

1. Contidos:

- A estación de montaña
- O material de esquí
- A seguridade no esquí
- Colocación de esquís e postura básica de esquiador
- O deslizamento e realización de frenadas: cuña e derrape
- Desprazamentos: baixada de pistas verdes e azuis.
- Os xiros
- Aplicación do regramento de seguridade
- Valoración dos efectos beneficiosos que para a saúde ten a práctica habitual de actividades deportivas.
- Valoración da propia habilidade como punto de partida para a superación personal.
- Valoración da existencia de diferentes niveis de destreza.

2. Temporalización: 1 semana no mes de xaneiro ou febreiro.

3. Criterios de avaliación:

- Participar con independencia do nivel acadado nas sesións: 30%
- Subir polo menos un nivel con respecto ao nivel inicial: 70%

**ANEXO 2.- TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA**

O plan anual de lectura e o proxecto lector de centro garantirán a paulatina capacitación do alumnado nas competencias básicas que se pretenden, de cara á súa formación como cidadáns activos e solidarios.

Co fin de facilitar a consecución dos obxectivos que a Lei orgánica de educación e a Comunidade Autónoma de Galicia sinalan para as etapas de ensino obrigatorio, o Departamento de Educación Física colaborará da seguinte forma:

<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
<b>ACTIVIDADE</b>	<b>PERIODICIDADE</b>	<b>MATERIAIS</b>
Dotar a biblioteca de material lectivo da materia	Anual	Libros de texto CDs, videos didácticos, ... Libros específicos Literatura temática deportiva
Integración, busca e produción de información en soporte impreso, dixital e audiovisual, no tratamento de contidos curriculares.	Sistemática	Fondos da biblioteca escolar e de aula
Elaboración de materiais coa información recollida en formato impreso e dixital .	Sistemática	Fondos da biblioteca escolar e de aula
Lectura comprensiva de textos de literatura con temática deportiva, consulta de xornais e de textos que traten temas próximos ao alumnado.	Sistemática	Fondos da biblioteca escolar e de aula
Creación de materiais audiovisuais desenvolvendo traballos coas novas tecnoloxías, que aporten coñecemento para a súa difusión nas novas redes. Nesta linguaxe audiovisual desenvólvense estratexias de: comprensión e expresión escrita e expresión oral	Sistemática	Fondos da biblioteca escolar, de aula e de informática

### ANEXO 3.- TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC

Co fin de integrar as TICs dentro do devenir diario da materia, vense aplicando desde hai varios anos o uso das mesmas na materia, a modo de exemplo amosamos as seguintes: curriculares.

- visionado de vídeos.
- elaboración de videos.
- toma de datos cineantropométricos: IMC, pliegues, ..., e o seu posterior volcado nunha base de datos específica elaborado polo profesor.
- toma de datos fisiolóxicos: Fc, Ta, mediante aparellos tecnolóxicos: pulsómetros, tensiómetros.
- manexo de programas informáticos: táboas competicións, base de datos, ...
- Outros aparellos utilizados na materia: GPS, cronometraxe,....

