

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1º ESO

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

ÍNDICE

- 1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.**
- 2. Avaliación e cualificación.**
- 3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzo, repaso, e no seu caso ampliación)**
- 4. Información e publicidade.**

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

	Criterio de avaliación	Competencia clave	Estándar de aprendizaxe
	B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	- CSC - CMCCT - CAA	Ten hábitos de aseo persoal despois de realizar actividade física.
	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	- CSC - CMCCT - CAA	Amosa actitudes de esforzo e superación, adecuados á súa idade.
	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	- CCEC - CAA - CSIEE	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar os traballos.

	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	<ul style="list-style-type: none"> - CAA - CSIEE 	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida.
--	---	--	--

2. Avaliación e cualificación	
Avaliación	<p>Procedementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Listas de control. - Probas de habilidade.
	<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taboa onde se rexistran o datos de cada tarefa. - Grabacións en vídeo.
Cualificación final	<p>Indicar o procedemento para obter a cualificación final de curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farase a media entre os resultados da 1ª avaliación e os da 2ª avaliación. - Os resultados da 3ª avaliación soamente se terán en conta para mellorar a media da nota anterior da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none"> . Farase unha nota media de 0 a 1 punto entre tódalas tarefas pedidas ó alumn@ na 3ª avaliación, e subiráse a puntuación en función do resultado que acade.
Proba extraordinaria de setembro	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración dun traballo seguindo as indicacións propostas en función dos contidos non superados. (Valor 50%) - Execución práctica (se o alumno@ pode acudir ó centro) ou ben a gravación dos contidos non superados seguindo as indicacións dadas para dita gravación. (Valor 50%)
Avaliación de materia pendentes	<p>Criterios de avaliación:</p> <p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p>
	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>
	<p>Criterios de cualificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sacar como mínimo un 5 de nota no traballo a presentar.

	<p>- No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.</p>
	<p>Procedementos e instrumentos de avaliación:</p> <p>- Realización dun <u>traballo</u> sobre un dos bloques de contidos que se traballan na Educación Física.</p> <p>- <u>Traballo diario</u>: No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.</p>

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)	
Actividades	<p>PROPOSTA DE ACTIVIDADES ELABORADAS PARA QUE O ALUMNADO CONTINUE CO SEU PROCESO EDUCATIVO NOS SEUS DOMICÍLIOS.</p> <p><u>TEMPORALIZACIÓN</u></p> <p>A) DENDE O DÍA 13 DE MARZO ATA O 3 DE ABRIL</p> <p>A.1. Contido “<i>Hábitos saudables.</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicar tódalas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a diario dende o ministerio de sanidade. . Evitar un exceso de vida sedentaria. . Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos. <p>A.2. Contido “Xogos e deportes”</p> <ul style="list-style-type: none"> . Practicar en familia xogos de mesa, xadrez... . Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta estática...) según a disponibilidad. <p>B) TERCEIRO TRIMESTRE. (DENDE O 14 DE ABRIL ATA 19 DE XUÑO)</p> <p>B.1. Contido “<i>Hábitos saudables.</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicar tódalas novas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a diario dende o ministerio de sanidade. . Evitar un exceso de vida sedentaria.

. Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos.

B.2. Contido “Xogos e deportes”

. Practicar en familia xogos de mesa, xadrez...

. Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta estática...) según a disponibilidad.

B.3. Contido de Xogos e deportes: “Pateemos o balón

Temporalización: Traballo para realizar do 14 -30 de abril.

Obxectivo: Mellorar a coordinación óculo-pédica

Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenazar por facer os exercicios xa dominados

1. PROGRESIÓN PARA DAR TOQUES O BALÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=ujwtpg-GQmE> (INICIACIÓN)

<https://www.youtube.com/watch?v=PhCODjVrBKY> (AVANZADOS)

2. EXERCICIOS EN ESCALIERA HORIZONTAL.

(Non é necesario dispoñer dunha escaleira como a do vídeo, pódense utilizar varias cordas, pintalas no chan...)

<https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0> (SIN BALÓN)

<https://www.youtube.com/watch?v=gQmDV4rIAvY> (CON BALÓN)

3. FILIGRANAS CO BALÓN.

Tedes que preparar e grabar en vídeo:

- Unha coreografía de toques de balón de (20 segundos de duración)
- A execución dalgún exercicio da escaleira horizontal sin balón. (20 segundos de grabación)
- A execución dalgún exercicio da escaleira horizontal con balón. (20 segundos de grabación)

Enviar as tres grabacións o día 1 de maio o seguinte correo:

javiertitor2eso@gmail.com

4. VÍDEO MOTIVADOR

<https://www.youtube.com/watch?v=mvFPauDJYhk>

B.4. Contido de actividades físicas artístico-deportivas: “Malabares”

Obxectivo: Mellorar a coordinación óculo-man

Temporalización: Traballo para realizar durante o mes de maio.

Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenzar por facer os exercicios xa dominados.

FABRICACIÓN DE PELOTAS.

- Malabares (fabricación de pelotas con arroz e globos, para logo facer unha progresión de exercicios hata dominar o lanzamento de tres pelotas.
- Visitar a seguinte páxina de youtube:

5. <https://www.youtube.com/watch?v=2nX4GZgRW1I>

6. EXEMPLOS DE EXERCICIOS PARA PROGRESAR

7. https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhE

8. Podedes visitar moitas outras páxinas que vos resulten de axuda.

9. FILIGRANAS DE MALABARES

- **Tedes que preparar unha coreografía de malabares de 1 min de duración e enviala o día 29 de maio o seguinte correo:**
- javiertitor2eso@gmail.com

10. VÍDEO MOTIVADOR

<https://www.youtube.com/watch?v=zShBO-X3T4Q>)

B.5. Contido acondicionamento físico. “Saltacomba”

OBXECTIVOS:

- Mellorar a coordinación xeral
- Aumentar a nosa resistencia aeróbica
- Traballar o ritmo.

TEMPORALIZACIÓN:

-Traballo para realizar desde 1-15 de xuño.

METODOLOXÍA DE TRABALLO:

- Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenzar por facer os exercicios xa dominados.

EXERCICIOS:

1. FABRICACIÓN DA COMBA.

O que teña unha comba xa non ten que fabricar nada.

Ollo! antes de cortar a corda ver os tres primeiros minutos do vídeo para saber o largo da mesma.

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g</p> <p>Para profesionais.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=80Erg8eg3HA https://www.youtube.com/watch?v=SVMHZ84IAzU</p> <p>Para os non tan profesionais. Válevos un trozo de corda sen empuñaduras.</p> <p>2. EXEMPLOS DE EJERCICIOS PARA PROGRESAR</p> <p>3.</p> <p>3.1. https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g</p> <p>3.2. Tres erros mais comúns que debemos de evitar. https://www.youtube.com/watch?v=E5yrGAYTFEU</p> <p>3.3. Exercicios aeróbicos con comba https://www.youtube.com/watch?v=OphalXqnW_8</p> <p>4. Podedes visitar moitas outras páxinas que vos resulten de axuda.</p> <p>AVALIACIÓN:</p> <p>COREOGRAFÍA CON COMBA Tedes que preparar unha coreografía de 1 min de duración saltando a comba cumprindo os seguintes requisitos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un minuto de duración. 2. Non se pode fallar ó dar a comba durante ese minuto. 3. Como mínimo, ten que incluír 5 tipos de saltos distintos e sen parar a hora de enlazar un salto con outro. 4. A execución do exercicio ten que incluír unha música acorde a coreografía en canto a ritmo. 5. Orixinalidade en canto a vestimenta, a coreografía, os cambios de ritmo, o lugar onde se grabe... <p>A COREOGRAFÍA HAI QUE GRABALA EN VÍDEO E ENVIALA O DIA 15 DE XUÑO O SEGUINTE CORREO: javiertitor2eso@gmail.com</p> <p>VÍDEO MOTIVADOR: https://www.youtube.com/watch?v=7u7yCZGo1UM</p>
<p>Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade):</p>	<p>MEDIDAS ESTABLECIDAS CON CARÁCTER XERAL POLO DEPARTAMENTO DE E.F. PARA FACILITAR A CONTINUIDADE DO PROCESO DE APRENDIZAXE DO ALUMNADO FÓRA DO ÁMBITO ESCOLAR.</p> <p>- Manter a comunicación co alumnado@ vía telemática (hai que ter en conta que o alumnado que teño é de ámbito rural, co cal limitará moito esta vía) para facilitarlles material didáctico para traballar desde a súas casas.</p>

	<p>- As vías de comunicación que todo o alumnado pode utilizar son:</p> <p><u>TokApp</u>: foi utilizada mais frecuentemente os primeiros 15 días.</p> <p><u>Correos electrónico</u>: para recibir as tarefas.</p> <p><u>Aula virtual cpixanceda</u>: para colgarlles as tarefas a realizar e para facer algunha proba.</p>
Materiais e recursos	<ul style="list-style-type: none"> - TokApp. - Correo electrónico. - Aula virtual. - Aplicación online Genially - Teléfono. - Tutoriais de youtube. - Dispositivos de grabación (móbil, cámara de vídeo...) - Materiais autofabricados, pelotas, cordas...

4. Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	<p>Os procedemento que o profesor de E.F. empregará para informar ao alumnado e as familias é o correo electrónico so os seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TokApp. - Aula virtual. - Aplicación online Genially - Teléfono. - Correo electrónico. Xenerouse a seguinte conta de correo para estar en continuo contacto co alumnado e as súas familias: <p><u>Javiertitor2eso@gmail.com</u></p>
Publicidade	Páxina web do centro.

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

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2º ESO

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

ÍNDICE

- 1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.**
- 2. Avaliación e cualificación.**
- 3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzo, repaso, e no seu caso ampliación)**
- 4. Información e publicidade.**

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles		
Criterio de avaliación	Competencia clave	Estándar de aprendizaxe
B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	- CSC - CMCCT - CAA	Ten hábitos de aseo persoal despois de realizar actividade física.
B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	- CSC - CMCCT - CAA	Amosa actitudes de esforzo e superación, adecuados á súa idade.
B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	- CCEC - CAA - CSIEE	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar os traballos.
B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	- CAA - CSIEE	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida.

2. Avaliación e cualificación	
Avaliación	<p>Procedementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Listas de control. - Probas de habilidade.
	<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taboa onde se rexistran o datos de cada tarefa. - Grabacións en vídeo.
Cualificación final	<p>Indicar o procedemento para obter a cualificación final de curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farase a media entre os resultados da 1ª avaliación e os da 2ª avaliación. - Os resultados da 3ª avaliación soamente se terán en conta para mellorar a media da nota anterior da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none"> . Farase unha nota media de 0 a 1 punto entre tódalas tarefas pedidas ó alumn@ na 3ª avaliación, e subiráselle a puntuación en función do resultado que acade.
Proba extraordinaria de setembro	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración dun traballo seguindo as indicacións propostas en función dos contidos non superados. (Valor 50%) - Execución práctica (se o alumno@ pode acudir ó centro) ou ben a gravación dos contidos non superados seguindo as indicacións dadas para dita gravación. (Valor 50%)
Avaliación de materia pendentes	<p>Criterios de avaliación:</p> <p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p> <p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>
	<p>Criterios de cualificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sacar como mínimo un 5 de nota no traballo a presentar. - No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

	<p>Procedementos e instrumentos de avaliación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización dun <u>traballo</u> sobre un dos bloques de contidos que se traballan na Educación Física. - <u>Traballo diario</u>: No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.
--	--

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)	
<p>Actividades</p>	<p>PROPOSTA DE ACTIVIDADES ELABORADAS PARA QUE O ALUMNADO CONTINUE CO SEU PROCESSO EDUCATIVO NOS SEUS DOMICÍLIOS.</p> <p><u>TEMPORALIZACIÓN</u></p> <p>A) DENDE O DÍA 13 DE MARZO ATA O 3 DE ABRIL</p> <p>A.1. Contido “<i>Hábitos saudables.</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicar tódalas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a diario dende o ministerio de sanidade. . Evitar un exceso de vida sedentaria. . Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos. <p>A.2. Contido “Xogos e deportes”</p> <ul style="list-style-type: none"> . Practicar en familia xogos de mesa, xadrez... . Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta estática...) según a disponibilidad. <p>B) TERCEIRO TRIMESTRE. (DENDE O 14 DE ABRIL ATA 19 DE XUÑO)</p> <p>B.1. Contido “<i>Hábitos saudables.</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicar tódalas novas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a diario dende o ministerio de sanidade. . Evitar un exceso de vida sedentaria.

. Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos.

B.2. Contido “Xogos e deportes”

. Practicar en familia xogos de mesa, xadrez...

. Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta estática...) según a disponibilidad.

B.3. Contido de Xogos e deportes: “Pateemos o balón

Temporalización: Traballo para realizar durante o mes de maio.

Obxectivo: Mellorar a coordinación óculo-pédica

Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comezar por facer os exercicios xa dominados

1. PROGRESIÓN PARA DAR TOQUES O BALÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=ujwtpg-GQmE> (INICIACIÓN)

<https://www.youtube.com/watch?v=PhCODjVrBKY> (AVANZADOS)

2. EXERCICIOS EN ESCALIERA HORIZONTAL.

(Non é necesario dispoñer dunha escaleira como a do vídeo, pódense utilizar varias cordas, pintalas no chan...)

<https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0> (SIN BALÓN)

<https://www.youtube.com/watch?v=gQmDV4rIAvY> (CON BALÓN)

3. FILIGRANAS CO BALÓN.

Tedes que preparar e grabar en vídeo:

- Unha coreografía de toques de balón de (20 segundos de duración)
- A execución dalgún exercicio da escaleira horizontal sin balón. (20 segundos de grabación)
- A execución dalgún exercicio da escaleira horizontal con balón. (20 segundos de grabación)

Enviar as tres grabacións o día 1 de maio o seguinte correo:

javiertitor2eso@gmail.com

4. VÍDEO MOTIVADOR

<https://www.youtube.com/watch?v=mvFPauDJYhk>

B.4. Contido de actividades físicas artístico-deportivas: “Malabares”

Obxectivo: Mellorar a coordinación óculo-man

Temporalización: Traballo para realizar desde o 14-30 de abril.

Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenzar por facer os exercicios xa dominados.

FABRICACIÓN DE PELOTAS.

- Malabares (fabricación de pelotas con arroz e globos, para logo facer unha progresión de exercicios hata dominar o lanzamento de tres pelotas.
- Visitar a seguinte páxina de youtube:

5. <https://www.youtube.com/watch?v=2nX4GZgRW1I>

6. EXEMPLOS DE EXERCICIOS PARA PROGRESAR

7. https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhE

8. Podedes visitar moitas outras páxinas que vos resulten de axuda.

9. FILIGRANAS DE MALABARES

- **Tedes que preparar unha coreografía de malabares de 1 min de duración e enviala o día 29 de maio o seguinte correo:**
- javiertitor2eso@gmail.com

10. VÍDEO MOTIVADOR

<https://www.youtube.com/watch?v=zShBO-X3T4Q>)

PROPOSTA DE ACTIVIDADES ELABORADAS PARA QUE O ALUMNADO CONTINUE C NOS SEUS DOMICÍLIOS.

TEMPORALIZACIÓN

B) DENDE O DÍA 13 DE MARZO ATA O 3 DE ABRIL

A.1. Contido “*Hábitos saudables.*”

. Aplicar tódalas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transm
ministerio de sanidade.

. Evitar un exceso de vida sedentaria.

. Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos.

A.2. Contido “Xogos e deportes”

. Practicar en familia xogos de mesa, xadrez...

. Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta e a disponibilidad.

B) TERCEIRO TRIMESTRE. (DENDE O 14 DE ABRIL ATA 19 DE XUÑO)

B.1. Contido “Hábitos saudables.”

. Aplicar tódalas **novas** recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a d ministerio de sanidade.

. Evitar un exceso de vida sedentaria.

. Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos.

B.2. Contido “Xogos e deportes”

. Practicar en familia xogos de mesa, xadrez...

. Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta e a disponibilidad.

B.3. Contido de Xogos e deportes: “Pateemos o balón

Temporalización: Traballo para realizar do 14 -30 de abril.

Obxectivo: Mellorar a coordinación óculo-pédica

Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenar por facer os exercicios xa dominados

11. PROGRESIÓN PARA DAR TOQUES O BALÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=ujwtpg-GQmE> (INICIACIÓN)

<https://www.youtube.com/watch?v=PhCODjVrBKY> (AVANZADOS)

12. EXERCICIOS EN ESCALIERA HORIZONTAL.

(Non é necesario dispoñer dunha escaleira como a do vídeo, pódense utilizar varias corchan...

<https://www.youtube.com/watch?v=HYJKdfnn2d0> (SIN BALÓN)

<https://www.youtube.com/watch?v=gQmDV4rIAvY> (CON BALÓN)

13. FILIGRANAS CO BALÓN.

Tedes que preparar e grabar en vídeo:

- Unha coreografía de toques de balón de (20 segundos de duración)
- A execución dalgún exercicio da escaleira horizontal sin balón. (20 segundos de gra
- A execución dalgún exercicio da escaleira horizontal con balón. (20 segundos de gra

Enviar as tres grabacións o día 1 de maio o seguinte correo: javiertitor2eso@gmail.com

14. VÍDEO MOTIVADOR

<https://www.youtube.com/watch?v=mvFPauDJYhk>

B.4. Contido de actividades físicas artístico-deportivas: “Malabares”

Obxectivo: Mellorar a coordinación óculo-man

Temporalización: Traballo para realizar durante o mes de maio.

Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenzar por facer os exercicios xa dominados.

FABRICACIÓN DE PELOTAS.

- Malabares (fabricación de pelotas con arroz e globos, para logo facer unha progresión de exercicios hata dominar o lanzamento de tres pelotas.
- Visitar a seguinte páxina de youtube:

15. <https://www.youtube.com/watch?v=2nX4GZgRW1I>

16. EXEMPLOS DE EXERCICIOS PARA PROGRESAR

17. https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhhE

18. Podedes visitar moitas outras páxinas que vos resulten de axuda.

19. FILIGRANAS DE MALABARES

- **Tedes que preparar unha coreografía de malabares de 1 min de duración e enviarla o día 1 de maio o seguinte correo:**
- javiertitor2eso@gmail.com

20. VÍDEO MOTIVADOR

<https://www.youtube.com/watch?v=zShBO-X3T4Q>)

B.5. Contido acondicionamento físico. “Saltacomba”

OBXECTIVOS:

- Mellorar a coordinación xeral
- Aumentar a nosa resistencia aeróbica
- Traballar o ritmo.

TEMPORALIZACIÓN:

-Traballo para realizar desde 1-15 de xuño.

METODOLOXÍA DE TRABALO:

- Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenazar por facer os exercicios xa dominados.

EXERCICIOS:**1. FABRICACIÓN DA COMBA.**

O que teña unha comba xa non ten que fabricar nada.

Ollo! antes de cortar a corda ver os tres primeiros minutos do vídeo para saber o largo

<https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

Para profesionais.

<https://www.youtube.com/watch?v=80Erg8eg3HA>

<https://www.youtube.com/watch?v=SVMHZ84IAzU>

Para os non tan profesionais.

Válevos un trozo de corda sen empuñaduras.

2. EXEMPLOS DE EXERCICIOS PARA PROGRESAR

3.

3.1. <https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

3.2. Tres erros mais comúns que debemos de evitar.

<https://www.youtube.com/watch?v=E5yrGAYTFEU>

3.3. Exercicios aeróbicos con comba <https://www.youtube.com/watch?v=OphalXqnW>

4. Podedes visitar moitas outras páxinas que vos resulten de axuda.

AVALIACIÓN:**COREOGRAFÍA CON COMBA**

Tedes que preparar unha coreografía de 1 min de duración saltando a comba cumprindo os seguintes requisitos:

1. Un minuto de duración.
2. Non se pode fallar ó dar a comba durante ese minuto.
3. Como mínimo, ten que incluír 5 tipos de saltos distintos e sen parar a hora de executar o salto con outro.
4. A execución do exercicio ten que incluír unha música acorde a coreografía en canto se executa.
5. Orixinalidade en canto a vestimenta, a coreografía, os cambios de ritmo, o lugar onde se executa, o tipo de grabe...

	<p>A COREOGRAFÍA HAI QUE GRABALA EN VÍDEO E ENVIALA O DIA 15 DE XUÑO O SEGUINTE CORREO: javiertitor2eso@gmail.com</p> <p>VÍDEO MOTIVADOR: https://www.youtube.com/watch?v=7u7yCZGo1UM</p>	
<p>Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade):</p>	<p>MEDIDAS ESTABELECIDAS CON CARÁCTER XERAL POLO DEPARTAMENTO DE E.F. PARA FACILITAR A CONTINUIDADE DO PROCESO DE APRENDIZAXE DO ALUMNADO FÓRA DO ÁMBITO ESCOLAR.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a comunicación co alumnad@ vía telemática (hai que ter en conta que o alumnado que teño é de ámbito rural, co cal limitará moito esta vía) para facilitarlles material didáctico para traballar desde a súas casas. - As vías de comunicación que todo o alumnado pode utilizar son: <ul style="list-style-type: none"> <u>TokApp</u>: foi utilizada mais frecuentemente os primeiros 15 días. <u>Correos electrónico</u>: para recibir as tarefas. <u>Aula virtual cpixanceda</u>: para colgarlles as tarefas a realizar e para facer algunha proba. 	
<p>Materiais e recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - TokApp. - Correo electrónico. - Aula virtual. - Aplicación online Genially - Teléfono. - Tutoriais de youtube. - Dispositivos de grabación (móbil, cámara de vídeo...) 	

	- Materiais autofabricados, pelotas, cordas...
--	--

4. Información e publicidade

Información ao alumnado e ás familias

Os procedemento que o profesor de E.F. empregará para informar ao alumnado e as familias é o correo electrónico so os seguintes:

- TokApp.
- Aula virtual.
- Aplicación online Genially
- Teléfono.
- Correo electrónico. Xenerouse a seguinte conta de correo para estar en continuo contacto co alumnado e as súas familias:

Javiertitor2eso@gmail.com

Publicidade

Páxina web do centro.

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

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

3º ESO

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

ÍNDICE

- 1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.**
- 2. Avaliación e cualificación.**
- 3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzo, repaso, e no seu caso ampliación)**
- 4. Información e publicidade.**

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

	Criterio de avaliación	Competencia clave	Estándar de aprendizaxe
	B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	- CSC - CMCCT - CAA	Ten hábitos de aseo persoal despois de realizar actividade física.
	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	- CSC - CMCCT - CAA	Amosa actitudes de esforzo e superación, adecuados á súa idade.
	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	- CCEC - CAA - CSIEE	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar os traballos.

B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	- CAA - CSIEE	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida
<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p> <p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC ▪ CAA ▪ CSIEE 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos Xogos de orientación. ▪ Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. ▪ 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.
		.

2. Avaliación e cualificación	
Avaliación	<p>Procedementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Listas de control. - Probas de habilidade. (Visionado en grabacións de vídeo)
	<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taboa onde se rexistran o datos de cada tarefa. - Grabacións en vídeo. - Traballos. - Proba tipo test en aula virtual.
Cualificación final	<p>Indicar o procedemento para obter a cualificación final de curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farase a media entre os resultados da 1ª avaliación e os da 2ª avaliación. - Os resultados da 3ª avaliación soamente se terán en conta para mellorar a media da nota anterior da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none"> . Farase unha nota media de 0 a 1 punto entre tódalas tarefas pedidas ó alumn@ na 3ª avaliación, e subiráse a puntuación en función do resultado que acade.
Proba extraordinaria de setembro	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración dun traballo seguindo as indicacións propostas en función dos contidos non superados. (Valor 50%) - Execución práctica (se o alumno@ pode acudir ó centro) ou ben a gravación dos contidos non superados seguindo as indicacións dadas para dita gravación. (Valor 50%)
Avaliación de materia pendent	<p>Criterios de avaliación:</p> <p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p> <p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>
	<p>Criterios de cualificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sacar como mínimo un 5 de nota no traballo a presentar. - No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

	<p>Procedementos e instrumentos de avaliación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización dun <u>traballo</u> sobre un dos bloques de contidos que se traballan na Educación Física. - <u>Traballo diario</u>: No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperarada a materia pendente do curso anterior.
--	--

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)	
<p>Actividades</p>	<p>PROPOSTA DE ATIVIDADES ELABORADAS PARA QUE O ALUMNADO CONTINUE CO SEU PROCESSO EDUCATIVO NOS SEUS DOMICÍLIOS.</p> <p><u>TEMPORALIZACIÓN</u></p> <p>A) DENDE O DÍA 13 DE MARZO ATA O 3 DE ABRIL</p> <p><u>A.1. Contido “Hábitos saudables.”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicar tódalas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a diario dende o ministerio de sanidade. . Evitar un exceso de vida sedentaria. . Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos. <p><u>A.2. Contido “Xogos e deportes”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Practicar en familia xogos de mesa, xadrez... . Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta estática...) según a disponibilidad. <p>B) TERCEIRO TRIMESTRE. (DENDE O 14 DE ABRIL ATA 19 DE XUÑO)</p> <p><u>B.1. Contido “Hábitos saudables.”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicar tódalas novas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a diario dende o ministerio de sanidade. . Evitar un exceso de vida sedentaria. . Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos.

B.2. Contido “Xogos e deportes”

. Practicar en familia xogos de mesa, xadrez...

. Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta estática...) según a disponibilidad.

B.3. Contido “Xogos e deportes”

TEMPORALIZACIÓN (3 -24 DE ABRIL)

INDICACIÓNES PARA A REALIZACIÓN DO TRABALLO DE BALONCESTO 3º ESO

O traballo ten que ser feito individualmente.

Pódese presentar escrito a man con letra lexible e sen tachós, ou ben a ordenador.

ESTRUCTURA DO TRABALLO

- PORTADA onde aparecerá o nome do alumn@ e o curso
- INDICE
- CONTIDO
 - Orixen do Baloncesto (un breve resume que non ocupará máis de 10 líneas)
 - Debuxo da pista de xogo co nome das líneas e zonas.
 - Os xestos técnicos e os seus tipos (bote, pases, lanzamentos, rebote ...)
 - A táctica. (posicións específicas dos xogadores, sistemas defensivos)
 - Regulamento (menciona 10 regras básicas que nos permitan disputar un partido de baloncesto)
 - Anécdotario (menciona dúas anécdotas que te chamen a atención sobre o Baloncesto)
- BIBLIOGRAFÍA
- Esta folia é obrigatoria grapala o final do traballo.

B.4. Contido acondicionamento físico. “Circuito aeróbico”

UNIDADE: “CIRCUITO AERÓBICO”

CURSOS: 3ºESO

OBXECTIVOS:

- Tonificar a musculatura.
- Aumentar a nosa resistencia aeróbica
- Elaborar 2 circuitos de 8 estacións.

TEMPORALIZACIÓN:

-Traballo para realizar do 25 de abril o 8 de maio.

METODOLOXÍA DE TRABALLO:

- Diseñar **2 circuitos** diferentes de 8 estacións para logo poñelos en práctica.
- A hora de diseñar o orden de execución dos exercicios tede en conta **non repetir** dunha estación a outra o traballo do mesmo grupo muscular, ide alternando, entre traballo da musculatura dos membros superior, a do abdomen e a musculatura dos membros inferiores.
- Tempo de traballo por estación **30 segundos**
- **Non** hai tempo de **recuperación entre estación e estación.**
- **Realizar o circuito 3 veces** seguidas con un **descanso de 2 min entre series** (cada vez que se fai)
- Ó finalizar o circuito **estiramos** os grupos musculares que traballamos dedicándolle 12 segundos a cada estiramento.

Cando o teño que facer de forma práctica?

- **Durante a semana do 24 de abril o 8 de maio**, elixo dous días alternos (por exemplo: 28 e 30 de abril) un día poño en práctica un circuito dos dous deseñados por min e o outro día desenvolvo o segundo circuito.

EXERCICIOS:

ENLACES DOS EXERCICIOS QUE PODEDES ELEXIR PARA DISEÑAR OS 2 CIRCUITOS.

Correr en el sitio

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Sg9lggzWMno>

Jupimg jacks

2. <https://www.youtube.com/watch?v=QBqvvDdw7dQ>

Mountain Climber

3. www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A

Sentadilla con patada lateral

4. https://www.youtube.com/watch?v=e3bbL_BT2q4

Abdominales crunch

5. <https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE>

Push-ups

6. <https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww>

Glúteos

7. https://www.youtube.com/watch?v=tM3h1p_3gtU

Abdominales inferiores

8. <https://www.youtube.com/watch?v=oxJ5FoBycQ>

Triceps con banco

9. <https://www.youtube.com/watch?v=PYapguXgT8>

Abdominales Plank

10. <https://www.youtube.com/watch?v=OuFDY0fwlvk>

Wall sit

11. https://www.youtube.com/watch?v=B5PPBUagc_4

Steps Ups

12. <https://www.youtube.com/watch?v=8wugVATDFok>

Supermán

13. <https://www.youtube.com/watch?v=FWaMfMSJy3I>

Otros vídeos con más ejercicios

14. <https://www.youtube.com/watch?v=IVDmrU-Dbt4>

EXERCICIOS DE ESTIRAMENTOS:

Iliotibial

1. <https://www.youtube.com/watch?v=EvEIiKPLuy4&list=PLM0sdrXp9JHSIsLqyoIWOI1jlsqIzTb9z>

Músculos posteriores del muslo

2. <https://www.youtube.com/watch?v=jvzAU6Pgj9M>

Cuádriceps e Isquiotibiales

3. <https://www.youtube.com/watch?v=yv2OUhm5ctA>

Varios estiramientos de todo el cuerpo

4. <https://www.youtube.com/watch?v=Fvr7f2a3P0Q>

VIDEO MOTIVADOR:

<https://www.youtube.com/watch?v=s50vvWgC5yM>

AVALIACIÓN:

DISEÑAR OS DOUS CIRCUITOS

- O diseño dos mesmos ten que ser na ficha que se atopa ó final.
- Hai que cubrir tódolos apartados da ficha.

EXECUCIÓN PRÁCTICA DOS DOUS CIRCUITOS

- Envío dun vídeo que non dure máis de 1 min onde tedes que aparecer facendo os exercicios do circuito deseñado. (Con grabar 5 segundos por estación é suficiente, non vos olvidades de grabar tamén os estiramientos)
- Os exercicios hai que facelos con roupa deportiva.
- A execución do circuito hai que facelo com acompañamento de música que vos motive, esta tense que escoitar tamén no vídeo que enviedes.

OPINIÓN PERSOAL

- Facede un pequeno comentario sobre a actividade, se vos gustou, que improvisos tivéstedes, se vos saiu como vos pensábades, se vos foi sinxelo ou difícil...

TANTO AS DUAS FICHAS DOS CIRCUITOS COMO A GRABACIÓN DO VÍDEO HAI QUE ENVALO TODO O DIA 8 DE MAIO O SEGUINTE CORREO:
javiertitor2eso@gmail.com

FICHA:

Está na páxina seguinte.

"CIRCUITO AERÓBICO"				
Nome:		Curso:	Circuito Nº:	Día: <small>da execución práctica</small>
Número de estacións:		Tempo de traballo por estación: Volumen de traballo total: 30 min		Descanso entre series:
ESTACIÓN Nº 1 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 2 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 3 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 4 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	
ESTACIÓN Nº 5 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 6 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 7 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 8 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	
ESTIRAMENTO Nº 1 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTIRAMENTO Nº 2 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTIRAMENTO Nº 3 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTIRAMENTO Nº 4 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	
OPINIÓN PERSOAL				

"CIRCUITO AERÓBICO"				
Nome:		Curso:	Circuito Nº:	Día:
		da execución práctica		
Número de estacións:		Tempo de traballo por estación: Volumen de traballo total: 30 min		Descanso entre series:
ESTACIÓN Nº 1 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 2 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 3 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 4 NOME DO EXERCICIO	
DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	
ESTACIÓN Nº 5 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 6 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 7 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 8 NOME DO EXERCICIO	
DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	
ESTIRAMENTO Nº 1 NOME DO EXERCICIO	ESTIRAMENTO Nº 2 NOME DO EXERCICIO	ESTIRAMENTO Nº 3 NOME DO EXERCICIO	ESTIRAMENTO Nº 4 NOME DO EXERCICIO	
DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	
OPINIÓN PERSOAL				

B.5. Contido acondicionamento físico. "Saltacomba"

OBXECTIVOS:

- Mellorar a coordinación xeral
- Aumentar a nosa resistencia aeróbica
- Traballar o ritmo.

TEMPORALIZACIÓN:

- Traballo para realizar desde 8-29 de maio.

METODOLOXÍA DE TRABALLO:

- Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenzar por facer os exercicios xa dominados.

EXERCICIOS:

15. FABRICACIÓN DA COMBA.

O que teña unha comba xa non ten que fabricar nada.

Ollo! antes de cortar a corda ver os tres primeiros minutos do vídeo para saber o largo da mesma.

<https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

Para profesionais.

<https://www.youtube.com/watch?v=80Erg8eg3HA>

<https://www.youtube.com/watch?v=SVMHZ84IAzU>

Para os non tan profesionais.

Válevos un trozo de corda sen empuñaduras.

16. EXEMPLOS DE EXERCICIOS PARA PROGRESAR

17.

17.1. <https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

17.2. Tres erros mais comúns que debemos de evitar.
<https://www.youtube.com/watch?v=E5yrGAYTFEU>

17.3. Exercicios aeróbicos con comba
https://www.youtube.com/watch?v=OphalXqnW_8

18. Podedes visitar moitas outras páxinas que vos resulten de axuda.

AVALIACIÓN:

COREOGRAFÍA CON COMBA

Tedes que preparar unha coreografía de 1 min de duración saltando a comba cumprindo os seguintes requisitos:

1. Un minuto de duración.
2. Non se pode fallar ó dar a comba durante ese minuto.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Como mínimo, ten que incluír 5 tipos de saltos distintos e sen parar a hora de enlazar un salto con outro. 4. A execución do exercicio ten que incluír unha música acorde a coreografía en canto a ritmo. 5. Orixinalidade en canto a vestimenta, a coreografía, os cambios de ritmo, o lugar onde se grabe... <p>A COREOGRAFÍA HAI QUE GRABALA EN VÍDEO E ENVIALA O DÍA 15 DE XUÑO O SEGUINTE CORREO: javiertitor2eso@gmail.com</p> <p>VÍDEO MOTIVADOR: https://www.youtube.com/watch?v=7u7yCZGo1UM</p> <p><u>B.6. Contido acondicionamento físico. “Lesións deportivas”</u></p> <p>Temporalización: 1-15 de xuño</p> <p>Obxectivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coñecer os tipos de lesións deportivas Coñecer os primeiros auxilios básicos para cada tipo de lesión deportiva. <p>Metodoloxía: Facilitaráselle ó alumnado unha presentación interactiva sobre al lesións deportivas e os seus primeiros auxilios.</p> <p>Avaliación: o día 15 de xuño farase una de proba de 20 preguntas na aula virtual.</p>
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade):	<p>MEDIDAS ESTABELECIDAS CON CARÁCTER XERAL POLO DEPARTAMENTO DE E.F. PARA FACILITAR A CONTINUIDADE DO PROCESO DE APRENDIZAXE DO ALUMNADO FÓRA DO ÁMBITO ESCOLAR.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a comunicación co alumnad@ vía telemática (hai que ter en conta que o alumnado que teño é de ámbito rural, co cal limitará moito esta vía) para facilitarlles material didáctico para traballar desde a súas casas. - As vías de comunicación que todo o alumnado pode utilizar son: <ul style="list-style-type: none"> <u>TokApp</u>: foi utilizada mais frecuentemente os primeiros 15 días. <u>Correos electrónico</u>: para recibir as tarefas. <u>Aula virtual cpixanceda</u>: para colgarlles as tarefas a realizar e para facer algunha proba.
Materiais e recursos	<ul style="list-style-type: none"> - TokApp.

	<ul style="list-style-type: none"> - Correo electrónico. - Aula virtual. - Aplicación online Genially - Teléfono. - Tutoriais de youtube. - Dispositivos de grabación (móbil, cámara de vídeo...) - Materiais autofabricados, pelotas, cordas...
--	---

4. Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	<p>Os procedemento que o profesor de E.F. empregará para informar ao alumnado e as familias é o correo electrónico so os seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TokApp. - Aula virtual. - Aplicación online Genially - Teléfono. - Correo electrónico. Xenerouse a seguinte conta de correo para estar en continuo contacto co alumnado e as súas familias: <p><u>Javiertitor2eso@gmail.com</u></p>
Publicidade	Páxina web do centro.

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

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO

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

ÍNDICE

- 1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles.**
- 2. Avaliación e cualificación.**
- 3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, reforzo, repaso, e no seu caso ampliación)**
- 4. Información e publicidade.**

1. Estándares de aprendizaxe e competencias imprescindibles

	Criterio de avaliación	Competencia clave	Estándar de aprendizaxe
	B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	- CSC - CMCCT - CAA	Ten hábitos de aseo persoal despois de realizar actividade física.
	B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	- CSC - CMCCT - CAA	Amosa actitudes de esforzo e superación, adecuados á súa idade.
	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	- CCEC - CAA - CSIEE	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar os traballos.

B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.	- CAA - CSIEE	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida
<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.</p> <p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC ▪ CAA ▪ CSIEE 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa amosando actitudes de esforzo e superación, respetando as regras dos Xogos de orientación. ▪ Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física. ▪ 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.
		.

2. Avaliación e cualificación	
Avaliación	<p>Procedementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Listas de control. - Probas de habilidade. (Visionado en grabacións de vídeo)
	<p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taboa onde se rexistran o datos de cada tarefa. - Grabacións en vídeo. - Traballos. - Proba tipo test en aula virtual.
Cualificación final	<p>Indicar o procedemento para obter a cualificación final de curso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Farase a media entre os resultados da 1ª avaliación e os da 2ª avaliación. - Os resultados da 3ª avaliación soamente se terán en conta para mellorar a media da nota anterior da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none"> . Farase unha nota media de 0 a 1 punto entre tódalas tarefas pedidas ó alumn@ na 3ª avaliación, e subiráse a puntuación en función do resultado que acade.
Proba extraordinaria de setembro	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración dun traballo seguindo as indicacións propostas en función dos contidos non superados. (Valor 50%) - Execución práctica (se o alumno@ pode acudir ó centro) ou ben a gravación dos contidos non superados seguindo as indicacións dadas para dita gravación. (Valor 50%)
Avaliación de materia pendentes	<p>Criterios de avaliación:</p> <p>B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.</p> <p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.</p> <p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.</p>
	<p>Criterios de cualificación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sacar como mínimo un 5 de nota no traballo a presentar. - No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.

	<p>Procedementos e instrumentos de avaliación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización dun <u>traballo</u> sobre un dos bloques de contidos que se traballan na Educación Física. - <u>Traballo diario</u>: No caso de ter superados os contidos da primeira e segunda avaliación quedaralle recuperada a materia pendente do curso anterior.
--	--

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)	
Actividades	<p>PROPOSTA DE ATIVIDADES ELABORADAS PARA QUE O ALUMNADO CONTINUE CO SEU PROCESSO EDUCATIVO NOS SEUS DOMICÍLIOS.</p> <p><u>TEMPORALIZACIÓN</u></p> <p>A) DENDE O DÍA 13 DE MARZO ATA O 3 DE ABRIL</p> <p><u>A.1. Contido “Hábitos saudables.”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicar tódalas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a diario dende o ministerio de sanidade. . Evitar un exceso de vida sedentaria. . Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos. <p><u>A.2. Contido “Xogos e deportes”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Practicar en familia xogos de mesa, xadrez... . Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta estática...) según a disponibilidad. <p>B) TERCEIRO TRIMESTRE. (DENDE O 14 DE ABRIL ATA 19 DE XUÑO)</p> <p><u>B.1. Contido “Hábitos saudables.”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Aplicar tódalas novas recomendacións, en canto a hixiene, que nos transmiten a diario dende o ministerio de sanidade. . Evitar un exceso de vida sedentaria. . Evitar un exceso do uso xogos tecnolóxicos.

B.2. Contido “Xogos e deportes”

- . Practicar en familia xogos de mesa, xadrez...
- . Desenvolver actividades deportivas individuais (aerobic, bailes, elíptica, bicicleta estática...) según a disponibilidad.

B.3. Contido “Xogos e deportes”

TEMPORALIZACIÓN (3 -24 DE ABRIL)

INDICACIONES PARA A REALIZACIÓN DO TRABALLO DE PATÍNS 4º ESO

O traballo ten que ser feito individualmente.
Pódese presentar escrito a man con letra lexible e sen tachós, ou ben a ordenador.

ESTRUCTURA DO TRABALLO

- PORTADA onde aparecerá o nome do alumn@ e o curso.
 - INDICE
 - CONTIDO
 - Material para patinar. (Proteccións)
 - Componentes dos patíns en línea.
 - A postura correcta do patinador.
 - Técnicas de frenado.
 - Técnicas de giro (Giro en A, Giro en paralelo e giro 360º)
 - Slalom.
 - Transicións para patinar hacia atrás.
 - Anécdotario (menciona dúas anécdotas que te chamen a atención sobre os Patíns)
- BIBLIOGRAFÍA

B.4. Contido acondicionamento físico. “Circuito aeróbico”

UNIDADE: “CIRCUITO AERÓBICO”

CURSOS: 4ºESO

OBXECTIVOS:

- Tonificar a musculatura.
- Aumentar a nosa resistencia aeróbica
- Elaborar 2 circuitos de 8 estacións.

TEMPORALIZACIÓN:

- Traballo para realizar do 25 de abril o 8 de maio.

METODOLOXÍA DE TRABALLO:

- Diseñar **2 circuitos** diferentes de 8 estacións para logo poñelos en práctica.
- A hora de diseñar o orden de execución dos exercicios tede en conta **non repetir** dunha estación a outra o traballo do mesmo grupo

muscular, ide alternando, entre traballo da musculatura dos membros superior, a do abdomen e a musculatura dos membros inferiores.

- Tempo de traballo por estación **30 segundos**
- **Non** hai tempo de **recuperación entre estación e estación.**
- **Realizar o circuito 3 veces** seguidas con un **descanso de 2 min entre series** (cada vez que se fai)
- Ó finalizar o circuito **estiramos** os grupos musculares que traballamos dedicándolle 12 segundos a cada estiramento.

Cando o teño que facer de forma práctica?

- **Durante a semana do 24 de abril o 8 de maio**, elixo dous días alternos (por exemplo: 28 e 30 de abril) un día poño en práctica un circuito dos dous disenhados por min e o outro día desenvolvo o segundo circuito.

EXERCICIOS:

ENLACES DOS EXERCICIOS QUE PODEDES ELEXIR PARA DISEÑAR OS 2 CIRCUITOS.

Correr en el sitio

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Sg9lggzWMno>

Jupimg jacks

2. <https://www.youtube.com/watch?v=QBqvwDdw7dQ>

Mountain Climber

3. www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A

Sentadilla con patada lateral

4. https://www.youtube.com/watch?v=e3bbL_BT2q4

Abdominales crunch

5. <https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE>

Push-ups

6. <https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww>

Glúteos

7. https://www.youtube.com/watch?v=tM3h1p_3gtU

Abdominales inferiores

8. <https://www.youtube.com/watch?v=oxJj5FoBycQ>

Triceps con banco

9. <https://www.youtube.com/watch?v=PYapguXgT8>

Abdominales Plank

10. <https://www.youtube.com/watch?v=OuFDY0fwlvk>

Wall sit

11. https://www.youtube.com/watch?v=B5PPBUagc_4

Steps Ups

12. <https://www.youtube.com/watch?v=8wugVATDFok>

Supermán

13. <https://www.youtube.com/watch?v=FWaMfMSJy3I>

Otros vídeos con más ejercicios

14. <https://www.youtube.com/watch?v=IVDmrU-Dbt4>

EXERCICIOS DE ESTIRAMENTOS:

Iliotibial

1. <https://www.youtube.com/watch?v=EvElIKPLuy4&list=PLM0sdrXp9JHSIsLqyoIW0I1jlsqLzTb9z>

Músculos posteriores del muslo

2. <https://www.youtube.com/watch?v=jvzAU6Pgj9M>

Cuádriceps e Isquiotibiales

3. <https://www.youtube.com/watch?v=yv2OUhm5ctA>

Varios estiramientos de todo el cuerpo

4. <https://www.youtube.com/watch?v=Fvr7f2a3P0Q>

VIDEO MOTIVADOR:

<https://www.youtube.com/watch?v=s50vvWgC5yM>

AVALIACIÓN:

DISEÑAR OS DOUS CIRCUITOS

- O diseño dos mesmos ten que ser na ficha que se atopa ó final.
- Hai que cubrir tódolos apartados da ficha.

EXECUCIÓN PRÁCTICA DOS DOUS CIRCUITOS

- Envío dun vídeo que non dure máis de 1 min onde tedes que aparecer facendo os exercicios do circuito deseñado. (Con grabar 5 segundos por estación é suficiente, non vos olvidades de grabar tamén os estiramientos)
- Os exercicios hai que facelos con roupa deportiva.
- A execución do circuito hai que facelo con acompañamento de música que vos motive, esta tense que escoitar tamén no vídeo que envíedes.

OPINIÓN PERSOAL

- Facede un pequeno comentario sobre a actividade, se vos gustou, que improvistos tivéstedes, se vos saiu como vos pensábades, se vos foi sinxelo ou difícil...

TANTO AS DUAS FICHAS DOS CIRCUITOS COMO A GRABACIÓN DO VÍDEO HAI QUE ENVIALO TODO O DÍA 8 DE MAIO O SEGUINTE CORREO:
javiertitor2eso@gmail.com

FICHA:

Está na páxina seguinte.

"CIRCUITO AERÓBICO"				
Nome:		Curso:	Circuito Nº:	Día: <small>da execución práctica</small>
Número de estacións:		Tempo de traballo por estación: Volumen de traballo total: 30 min		Descanso entre series:
ESTACIÓN Nº 1 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 2 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 3 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 4 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	
ESTACIÓN Nº 5 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 6 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 7 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTACIÓN Nº 8 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	
ESTIRAMENTO Nº 1 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTIRAMENTO Nº 2 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTIRAMENTO Nº 3 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	ESTIRAMENTO Nº 4 NOME DO EXERCICIO DEBUXO	
OPINIÓN PERSOAL				

"CIRCUITO AERÓBICO"				
Nome:		Curso:	Circuito Nº:	Día:
		da execución práctica		
Número de estacións:		Tempo de traballo por estación: Volumen de traballo total: 30 min		Descanso entre series:
ESTACIÓN Nº 1 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 2 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 3 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 4 NOME DO EXERCICIO	
DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	
ESTACIÓN Nº 5 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 6 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 7 NOME DO EXERCICIO	ESTACIÓN Nº 8 NOME DO EXERCICIO	
DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	
ESTIRAMENTO Nº 1 NOME DO EXERCICIO	ESTIRAMENTO Nº 2 NOME DO EXERCICIO	ESTIRAMENTO Nº 3 NOME DO EXERCICIO	ESTIRAMENTO Nº 4 NOME DO EXERCICIO	
DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	DEBUXO	
OPINIÓN PERSOAL				

B.5. Contido acondicionamento físico. "Saltacomba"

OBXECTIVOS:

- Mellorar a coordinación xeral
- Aumentar a nosa resistencia aeróbica
- Traballar o ritmo.

TEMPORALIZACIÓN:

- Traballo para realizar desde 8-29 de maio.

METODOLOXÍA DE TRABALLO:

- Repetir os exercicios varias veces e cando dominedes un deles pasamos ó seguinte e así sucesivamente. Cada día que avances tedes que comenzar por facer os exercicios xa dominados.

EXERCICIOS:

15. FABRICACIÓN DA COMBA.

O que teña unha comba xa non ten que fabricar nada.

Olo! antes de cortar a corda ver os tres primeiros minutos do vídeo para saber o largo da mesma.

<https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

Para profesionais.

<https://www.youtube.com/watch?v=80Erg8eg3HA>

<https://www.youtube.com/watch?v=SVMHZ84IAzU>

Para os non tan profesionais.

Válevos un trozo de corda sen empuñaduras.

16. EXEMPLOS DE EXERCICIOS PARA PROGRESAR

17.

17.1. <https://www.youtube.com/watch?v=61viNRuLA1g>

17.2. Tres erros mais comúns que debemos de evitar.
<https://www.youtube.com/watch?v=E5yrGAYTFEU>

17.3. Exercicios aeróbicos con comba
https://www.youtube.com/watch?v=OphalXqnW_8

18. Podedes visitar moitas outras páxinas que vos resulten de axuda.

AVALIACIÓN:

COREOGRAFÍA CON COMBA

Tedes que preparar unha coreografía de 1 min de duración saltando a comba cumprindo os seguintes requisitos:

1. Un minuto de duración.
2. Non se pode fallar ó dar a comba durante ese minuto.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Como mínimo, ten que incluír 5 tipos de saltos distintos e sen parar a hora de enlazar un salto con outro. 4. A execución do exercicio ten que incluír unha música acorde a coreografía en canto a ritmo. 5. Orixinalidade en canto a vestimenta, a coreografía, os cambios de ritmo, o lugar onde se grabe... <p>A COREOGRAFÍA HAI QUE GRABALA EN VÍDEO E ENVIALA O DÍA 15 DE XUÑO O SEGUINTE CORREO: javiertitor2eso@gmail.com</p> <p>VÍDEO MOTIVADOR: https://www.youtube.com/watch?v=7u7yCZGo1UM</p> <p><u>B.6. Contido acondicionamento físico. “Lesións deportivas”</u></p> <p>Temporalización: 1-15 de xuño</p> <p>Obxectivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coñecer os tipos de lesións deportivas Coñecer os primeiros auxilios básicos para cada tipo de lesión deportiva. <p>Metodoloxía: Facilitaráselle ó alumnado unha presentación interactiva sobre al lesións deportivas e os seus primeiros auxilios.</p> <p>Avaliación: o día 15 de xuño farase una de proba de 20 preguntas na aula virtual.</p>
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade):	<p>MEDIDAS ESTABELECIDAS CON CARÁCTER XERAL POLO DEPARTAMENTO DE E.F. PARA FACILITAR A CONTINUIDADE DO PROCESO DE APRENDIZAXE DO ALUMNADO FÓRA DO ÁMBITO ESCOLAR.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manter a comunicación co alumnad@ vía telemática (hai que ter en conta que o alumnado que teño é de ámbito rural, co cal limitará moito esta vía) para facilitarlles material didáctico para traballar desde a súas casas. - As vías de comunicación que todo o alumnado pode utilizar son: <ul style="list-style-type: none"> <u>TokApp</u>: foi utilizada mais frecuentemente os primeiros 15 días. <u>Correos electrónico</u>: para recibir as tarefas. <u>Aula virtual cpixanceda</u>: para colgarlles as tarefas a realizar e para facer algunha proba.
Materiais e recursos	<ul style="list-style-type: none"> - TokApp.

	<ul style="list-style-type: none"> - Correo electrónico. - Aula virtual. - Aplicación online Genially - Teléfono. - Tutoriais de youtube. - Dispositivos de grabación (móbil, cámara de vídeo...) - Materiais autofabricados, pelotas, cordas...
--	---

4. Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	<p>Os procedemento que o profesor de E.F. empregará para informar ao alumnado e as familias é o correo electrónico so os seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TokApp. - Aula virtual. - Aplicación online Genially - Teléfono. - Correo electrónico. Xenerouse a seguinte conta de correo para estar en continuo contacto co alumnado e as súas familias: <p><u>Javiertitor2eso@gmail.com</u></p>
Publicidade	Páxina web do centro.