

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MARCOS LÓPEZ

CPI DR LÓPEZ SUÁREZ. FRIOL.

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

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	Estándar de aprendizaxe
1º ESO	
Incrementar as capacidades físicas e coordinativas básicas, previa valoración do nivel inicial, utilizando os valores da frecuencia cardíaca como indicadores para a dosificación e control do esforzo e adoptando hábitos hixiénicos, alimentarios y posturais asociados a una actividade física segura e saudable.	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.
Utilizar con autonomía e intencionalidade creativa ferramentas tecnolóxicas da información e comunicación e recursos dispoñibles na Rede ou aplicacións móbiles dende dispositivos dixitais solicitadas en proxectos e produtos de prácticas motrices.	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.
Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas no medio urban e natural como forma de ocio activo e de utilización responsable do entorno.	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.
Utilizar con autonomía e intencionalidade creativa ferramentas tecnolóxicas da información e comunicación e recursos dispoñibles na Rede ou aplicacións móbiles dende dispositivos dixitais solicitadas en proxectos e produtos de prácticas motrices.	Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
2º ESO	
Incrementar as capacidades físicas e coordinativas básicas, previa valoración do nivel inicial, utilizando os valores da frecuencia cardíaca como indicadores para a dosificación e control do esforzo e adoptando hábitos hixiénicos, alimentarios y posturais asociados a una actividade física segura e saudable.	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.
	Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	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.
Utilizar con autonomía e intencionalidade creativa ferramentas tecnolóxicas da información e comunicación e recursos dispoñibles na Rede ou aplicacións móbiles dende dispositivos dixitais solicitadas en proxectos e produtos de prácticas motrices.	Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
3º ESO	
Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas no medio urban e natural como forma de ocio activo e de utilización responsable do entorno.	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.
Incrementar as capacidades físicas e coordinativas básicas, previa valoración do nivel inicial, utilizando os valores da frecuencia cardíaca como indicadores para a dosificación e control do esforzo e adoptando hábitos hixiénicos, alimentarios y posturais asociados a una actividade física segura e saudable.	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.
	Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
Utilizar con autonomía e intencionalidade creativa ferramentas tecnolóxicas da información e comunicación e recursos dispoñibles na Rede ou aplicacións móbiles dende dispositivos dixitais solicitadas en proxectos e produtos de prácticas motrices.	Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.
4º ESO	
Incrementar as capacidades físicas e coordinativas básicas, previa valoración do nivel inicial, utilizando os valores da frecuencia cardíaca como indicadores para a dosificación e control do esforzo e adoptando hábitos hixiénicos, alimentarios y posturais asociados a una actividade física segura e saudable.	Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
	Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
	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.
Utilizar con autonomía e intencionalidade creativa ferramentas tecnolóxicas da información e comunicación e recursos dispoñibles na Rede ou aplicacións móbiles dende dispositivos dixitais solicitadas en proxectos e produtos de prácticas motrices.	Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.

2. Avaliación e cualificación

<p style="text-align: center;">Avaliación</p>	<p>O material didáctico presenta unha progresión de aprendizaxe en contidos adaptados a cada nivel educativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1º ESO: COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL A TRAVÉS DOS MALABARES. • 2º ESO: AXILIDADE A TRAVES DE EJERCICIOS EXPLOSIVOS EN ESCALEIRA • 3º ESO: COORDINACIÓN XENERAL MEDIANTE SALTOS CORDA. • 4º ESO: CONDICIÓN FÍSICA NO FOGAR. <p>Asemesmo plantéxase unha proposta saudable para traballar na casa a diario para a mellora da C.F. centrada no traballo hixiénico da postura corporal, fortalecemento do core, multisaltos....a través de vídeos elaborados e enviados directamente ao alumnado como guía.</p>
	<p>Realización dun vídeo de 3 minutos como máximo, que exemplifique o resultado da mellora da aprendizaxe durante o período de confinamento, proposta no material didáctico elaborado e publicado na páxina web do centro con data do 1 de abril de 2020.</p> <p>4º ESO: Presentará un traballo teórico-práctico das capacidades físicas non traballadas no vídeo. https://www.edu.xunta.gal/centros/cpidrlopezfriol/system/files/CONDICION%20FISICA.pdf</p>
<p style="text-align: center;">Cualificación final</p>	<p>Será a media aritmética das notas das dúas primeiras avaliaci3ns, mailo sumatorio da nota acadada na 3ª avaliación multiplicada x 0,2.</p> <p style="text-align: center;">CF=1ª ava + 2ª ava /2 + (3ª ava x 0,2)</p>
<p style="text-align: center;">Proba extraordinaria de setembro</p>	<p>Consistirá nun exame tipo test de 40 preguntas sobre os contidos impartidos nas dúas primeiras avaliacións, o valor de cada unha será de 0,25 puntos. As preguntas erróneas non descontan</p>
<p style="text-align: center;">Alumnado de materia pendente</p>	<p>Criterios de avaliación: NON EXISTEN ALUMNOS/AS NESTA SITUACIÓN</p>
	<p>Criterios de cualificación: NON EXISTEN ALUMNOS/AS NESTA SITUACIÓN</p>
	<p>Procedementos e instrumentos de avaliación: NON EXISTEN ALUMNOS/AS NESTA SITUACIÓN</p>

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	NOTA
	MALABARES https://www.youtube.com/watch?v=jNYrUsqxxCI&feature=youtu.be	AXILIDADE https://www.youtube.com/watch?v=hKj0lawci28&feature=youtu.be	COORDINACIÓN https://www.youtube.com/watch?v=MR2X9r-dReM&feature=youtu.be	CONDICIÓN FÍSICA https://www.youtube.com/watch?v=Drpv8fY2h6i&feature=youtu.be	
NIVEL I	● MANO A MANO	LATERAL ALTERNATIVO	PIES ALTERNATIVOS	ENTR. FLEXIBILIDADE	1,5
NIVEL II	● SOLTAR ALTERNADO	ABRIR – CERRAR	RODILLAS ARRIBA	ENTR. FORZA	3
NIVEL III	● CRUZANDO MANOS	LATERAL ADUCTOR	PASO ESGRIMA	ENTR. VELOCIDADE	4,5
NIVEL IV	● TOCANDO MUSLOS	SLALOM	PUNTA TALON	ENTR. AXILIDADE	6
NIVEL V	● CRUZAR DOS	MONOPATIN	PASO DOBLE	ENTR. COORDINACIÓN	7,5
NIVEL VI	● 1 CICLO DE TRES	ESCALADOR LOCO	CRUZAR CUERDA	ENTR. RESISTENCIA	9
NIVEL VII	● CONTINUO TRES	COMBINACIÓN	COMBINACIÓN	COMBINACIÓN	10
MATERIAL	PELOTAS, MANDARINAS...	DIBUJAR CON TIZA, CABLES,	CORDA, CABLE...	MOBILIARIO DO FOGAR	

1. REALIZAR UN VIDEO DE MENOS DE 3 MINUTOS DE DURACIÓN CON UN, DOS CONTIDOS SELECCIONADOS, PARA O NIVEL MÁXIMO QUE SEXAMOS CAPACES DE ACADAR AO FINAL DO TRIMESTRE.
2. 4º ESO: Presentación dun traballo teórico-práctico sobre como traballar a C.F. atendendo aos criterios establecidos no seguinte enlace: <https://www.edu.xunta.gal/centros/cpidrlopezfriol/system/files/CONDICION%20FISICA.pdf>.
3. DEBEMOS EMPREGAR MATERIAL ALTERNATIVO.
4. A INFORMACIÓN SERÁ REMITIDA AO @: marquisimus@hotmail.com.
5. Desempeñar no fogar diferentes actividades complementarias propostas na páxina web do instituto tales como: <https://www.edu.xunta.gal/centros/cpidrlopezfriol/system/files/abdominales.pdf.pdf>

4. Información e publicidade

Información ao alumnado e ás familias	REALIZARASE A TRAVES DA PÁX. WEB DO INSTITUTO. O ALUMNADO SERÁ INFORMADO TELEMATICAMENTE VIA WEBEX.
Publicidade	https://www.edu.xunta.gal/centros/cpidrlopezfriol/