

**INDICE:**

- 1.- INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN
- 2.- O DEPARTAMENTO. RECURSOS MATERIALES
- 3.- CONTRIBUCIÓN DO ÁREA Ó LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS NOS DIFERENTES CURSOS
- 4.- OBXECTIVOS XERAIS DO ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E OBXECTIVOS POR CURSO
- 5.- CONTIDOS POR CURSOS
- 6.- TEMPORALIZACIÓN DO CURSO POR TRIMESTRE: UNIDADES DIDÁCTICAS
- 7.- CRITERIOS DE AVALIACIÓN DO ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
- 8.- CONCRECIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN
- 9.- TRATAMENTO E FOMENTO DAS TIC. UNIDADES ABALAR. TRATAMENTO E FOMENTO DA LECTURA
- 10.- TRABALLO INTERDISCIPLINAR.
- 11.- MÍNIMOS ESIXIBLES.
- 12.- ATENCIÓN Á DIVERSIDADE
- 13.- PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN
- 14.- INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
- 15.- SISTEMAS DE CUALIFICACIÓN
- 16.- RECUPERACIÓN PENDENTES
- 17.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES
- 18.- METODOLOXIA
- 19.- AVALIACIÓN DO PROFESOR

## 1.- INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN DA PROGRAMACIÓN\_\_\_\_\_

A presente programación realízase para o centro CPI Tino Grandío situado na localidade de Guntín (Lugo), destacar do centro como peculiaridade para a labor docente o número de rapaces por grupo, sendo grupos pequenos que facilita o traballo individualizado.

Neste curso a programación pretende continuar o traballo dos últimos anos:

- Avanzar no traballo interdisciplinar con outras áreas.
- Profundizar no traballo das Tics con todos os cursos e especialmente nos Abalar.
- Contactar con diferentes entidades deportivas para conectar ós alumnos coa rede que ofrece o seu entorno para utilizar o tempo libre para realizar práctica física deportiva.

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución de tres competencias básicas: a competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico, a competencia social e cidadá e a competencia cultural e artística. De forma xenérica contribúe o resto de competencias.

A educación física promove de forma singular a consecución da autonomía e iniciativa persoal dos alumnos.

Os contidos da nosa área vanse organizar ó redor de catro grandes bloques: 1.- Condición física e saúde, 2.- Xogos e deportes, 3.- Expresión corporal, 4.- Actividades no medio natural. Tendo cada bloque unha contribución polivalente no desenvolvemento do alumno.

Faremos unha proposta de actividades extraescolares que contribúan ó desenvolvemento da programación.

## 2.- O DEPARTAMENTO\_\_\_\_\_

**Xefe de Departamento:** Ana Ónega Méndez único compoñente do departamento.

### **Instalacións dispoñibles neste curso:**

Pista deportiva semicuberta 1 (40x20m) con dúas porterías, e dúas canastas de baloncesto. Ximnasio con dúas canastas de baloncesto, espaldeiras,...

### **MATERIAL E RECURSOS DIDÁCTICOS:**

Compartimos materiais e recursos cos cursos de E.P. e E.I. do centro.

Estamos dotados de todo tipo de material propio para o desenvolvemento dos contidos.

## 3.- CONTRIBUCIÓN DO ÁREA Ó LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS NOS DIFERENTES CURSOS\_\_\_\_\_

A materia de educación física contribúe de xeito claro á consecución de 3 competencias básicas:

1. Competencia no coñecemento e a interacción co mundo físico.
2. Competencia social e cidadá.
3. Competencia cultural e artística.

O traballo do día a día no medio escolar faíno traballar dun modo xenérico as competencias de:

4. Comunicación lingüística.
4. Aprender a aprender.
4. Autonomía e iniciativa persoal.

A competencia no coñecemento e interacción co mundo físico aparece recollida ó longo dos catro cursos nas unidades didácticas adicadas ás actividades na natureza e os diferentes deportes cos seus campos e regramentos. Sendo avaliada tamén dentro destes contidos.

A competencia social e cidadá trabállase durante todas as unidades, tendo especial relevancia nas unidades onde hai un enfrontamento individual ou por equipos. Nos primeiros cursos concrétase na aceptación de normas e nos dous últimos a través da análise do deporte como fenómeno social e cultural, analizando o comportamento de público e deportistas e como novidade este ano a través dun traballo de concienciación coa discapacidade achegándonos os Xogos Paralímpicos e os deportes adaptados.

A súa avaliación terá lugar a través de traballos sobre os contidos mencionados e a planilla de actitude que acompaña ó alumno o longo dos catro cursos.

A competencia cultural e artística aparece fundamentalmente nas unidades de expresión corporal, indo de menos a máis e traballando diferentes manifestacións ó longo dos catro cursos. A súa avaliación quedará recollida nalgúns casos en traballos conceptuais e na maioría na evolución da capacidade do alumno.

As competencias de aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal van vinculadas o bloque de contidos de condición física, onde van a ter que amosar a súa iniciativa personal e capacidade de esforzo (nas probas de avaliación da condición física, por exemplo) e aprender a aprender dándolle as ferramentas para a realización dun quecemento xeral en 1º e 2º e específico en 3º e 4º.

O resto das competencias danse no traballo diario en menor medida, atendendo sempre que sexa posible con traballo conxunto con outras áreas.

#### **4.- OBXECTIVOS XERAIS DO ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA POR CURSO \_\_\_\_\_**

O ensino do área de Educación Física na etapa da Educación Secundaria Obrigatoria terá como obxecto contribuir a desenvolver nos alumn@s as 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 autoexigencia 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-desportiva.
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-desportivas non medio natural que teñan baixo impacto ambiental, contribuindo 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 xeneiro, culturais, sociais e de habilidade.
9. Praticar e deseñar actividades expresivas con ou sen base musical, utilizando ou corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
10. Adoptar unha actitude crítica ante ou tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social.

#### **4.1.- OBXECTIVOS DE 1º CURSO**

1. Coñecer as fases e función do quecemento en relación o deporte e a saúde.
2. Recoñecer xogos e exercicios das diferentes fases do quecemento e a volta a calma ou final de sesión.
3. Colaborar nas actividades respectando as normas e os demais.
4. Identificar os posibles riscos da actividade ou da instalación.
5. Poner en práctica protocolos de emerxencia e protección.
6. Distinguir o impacto da alimentación na relación coa saúde.
7. Medir o seu nivel de condición física o principio e o final do curso, animándoos a súa mellora.
8. Coñecer as compoñentes da condición física a través de xogos ou exercicios, utilizando a frecuencia cardíaca como medidor da intensidade.
9. Exercitar posicións corporais axeitadas na práctica de actividades físicas en en situacións da vida cotiá.
10. Atender e valorar a hixiene corporal durante e logo da práctica da actividade física (indumentaria, material e normas).
11. Coñecer e respetar os regulamentos dos deportes traballados.
12. Coñecer e executar os elementos técnicos e tácticos dos deportes traballados.
13. Aceptación do propio nivel de execución nos diferentes bloques de contido e disposición cara a súa mellora.
14. Coñecer e executar correctamente os pasos de diferentes danzas.
15. Participar de forma desinhibida nos xogos e e actividades.
16. Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do senderismo nun percorrido polo centro ou as súas inmediacións, resolvendo pequenos problemas suscitados no itinerario. (axustarase á oferta de actividades ofertadas pola Xunta, Concello ou entes privados).
17. Coñecer e manexar un programa de procesar textos para a entrega de traballos e o uso do aula virtual.

#### **4.2.- OBXECTIVOS DE 2º DA ESO**

1. Coñecer que é e que exercicios forman parte dun quecemento xeral e dun específico.
2. Recoñecer que é a condición física e a súa relación coa saúde. Prestando especial importancia o tema da alimentación.
3. Desenvolver a súa resistencia a partir do seu nivel inicial. Medición da capacidade ó inicio e ó final de curso.
4. Desenvolver a súa flexibilidade a partir do seu nivel inicial. Medición da capacidade ó inicio e ó final de curso.
5. Coñecer e utilizar a frecuencia cardíaca como un índice de información de saúde e traballo da condición física.
6. Coidar a hixiene postural e tarefas cotiás e actividades físicas.
7. Coñecer a palicar o regulamento dos deportes que imos practicar.
8. Mellorar a execución dos aspectos técnicos dos deportes traballados.
9. Experimentar actividades expresivas orientadas a favorecer á desinhibición nas actividades de expresión.
10. Coñecer e recopilar xogos propios da zona de As Pontes e da realidade xeográfica propia do grupo.
11. Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do senderismo nun percorrido polo centro ou inmediacións.
12. Destacar a cooperación dentro dos xogos e deportes.
13. Coñecer os aspectos culturais dos deportes practicados.
14. Coñecer e manexar un programa de procesar textos para a entrega de traballos e o uso do aula virtual.

### **4.3.- OBXECTIVOS DE 3º DA ESO**

1. Preparar e realizar quecementos e voltas a calma.
2. Relacionar as actividades físicas cos efectos positivos ou lesións no organismo e a súa saúde.
3. Coidar a hixiene postural en tarefas cotiás e en actividades físicas.
4. Poner en práctica protocolos de emerxencia e protección.
5. Coñecer e utilizar a frecuencia cardíaca como un índice de información de saúde e traballo da condición física. A súa relación cos métodos de traballo.
6. Coñecer e aplicar o regulamento dos deportes que imos practicar.
7. Colabora nas actividades grupais e respecta as normas e os compañeiros.
8. Contextualizar e practicar os pasos básicos e enlaces das diferentes modalidades de bailes de salón.
9. Experimentar actividades expresivas orientadas a favorecer unha dinámica positiva no grupo.
10. Coñecer e recopilar xogos tradicionais de Galicia.
11. Acercarnos ás actividades realizadas por clubs da localidades relacionados co medio acuático e de fora da localidade se non fose posible facelos preto.
12. Coñecer e executar as fases do xogo nos deportes colectivos.
13. Coñecer os aspectos culturais dos deportes practicados.
14. Coñecer en qué consiste o Olimpismo facendo fincapé nos paralímpicos e no xogos e deportes adaptados, fomentando a sensibilidade hacia a situación dos demais.
15. Coñecer e manexar un programa de procesar textos para a entrega de traballos e o uso do aula virtual.

### **4.3.- OBXECTIVOS DE 4º DA ESO**

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos no organismo e na saúde.
2. Realizar de forma autónoma un quecemento específico.
3. Incrementar os niveis das capacidades físicas básicas a través dos métodos de adestramento que lle son propios. Facendo medicións o principio e o final de curso.
4. Coñecer e utilizar a frecuencia cardíaca como un índice de información de saúde e traballo da condición física. A súa relación cos métodos de traballo.
5. Elaborar un plan de entreno tendo en conta os principios do adestramento e os métodos propios das diferentes capacidades.
6. Coñecer e aplicar o regulamento dos deportes vistos no curso.
7. Coñecer e practicar os elementos técnicos e tácticos dos deportes correspondentes.
8. Realizar bailes en grupo seguindo unha estrutura rítmica.
9. Realizar figuras de dúas, tres, catro e cinco persoas respetando as axudas e normas de seguridade.
10. Coñecer e practicar noções básicas de primeiros auxilios relacionados co deporte e con situación cotiás.
11. Reflexionar sobre a importancia da prevención no deporte para evitar lesións.
12. Coñecer e reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico dacordo coas racións de cada grupo de alimentos de das actividades físicas diarias realizadas.
13. Analizar de forma crítica o papel social do deporte e a súa visión nos medios de comunicación.
14. Coñecer e recopilar xogos tradicionais de Galicia.
15. Acercarnos ás actividades realizadas no medio acuático.
16. Coñecer e executar as fases do xogo nos deportes colectivos.
17. Destacar a cooperación dentro dos xogos e deportes.
18. Coñecer os aspectos culturais dos deportes practicados.
19. Coñecer en qué consiste o Olimpismo facendo fincapé nos paralímpicos e no xogos e deportes adaptados, fomentando a sensibilidade hacia a situación dos demais.
20. Coñecer e manexar un programa de procesar textos para a entrega de traballos e o uso do aula virtual

## 5- CONTIDOS POR CURSOS

---

### CONTIDOS 1º ESO:

#### 1.- Contidos comúns en educación física:

- Fases de activación e recuperación e o seu significado na práctica de actividade física.
- Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.
- Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado de indumentaria.
- Respecto e aceptación das regras nas actividades e xogos.
- Papeis e estereotipos nas actividades artístico expresivas como fenómeno social e cultural.
- Aceptación do propio nivel de execución e do dos demais e disposición positiva cara a súa mellora.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividade.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio.
- Actividades física com elemento base dos estilos de vida saudables.
- Prevención de riscoss nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.
- Protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios.

#### 2.- Xogos e actividades deportivas:

- Execución de habilidades motrices vinculadas ás acción deportivas, respectando os regulamentos.
- Práctica d actividades e xogos para a aprendizaxe de deportes individuais.
- Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural.
- Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos.
- Practica de actividades para a aprendizaxe de deportes colectivos.

#### 3.- Actividades físicas artístico-expresivas.

- Experimentación de actividades artístico.expresivas utilizando técnicas de expresión corporal.
- Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.

#### 4.- Actividade física e saúde.

- Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas e a súa relación coa saúde.
- Introducció aos principios dunha alimentación saudable.
- Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.

#### 5.- Actividades no medio natura.

- Practica de xogos.
- Senderismo.

## **CONTIDOS 2º CURSO:**

### 1.- Condición física e saúde:

- Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.
- Realización de xogos e exercicios aplicados ó quecemento. Recompilación destes.
- Capacidades físicas principalmente relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica e flexibilidade. Medición das mesmas.
- Control da intensidade do esforzo: toma da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade.
- Acondicionamento físico xeral con especial incidencia na resistencia aeróbica e flexibilidade.
- Realización de actividades e xogos para a mellora da condición física.
- Recoñecemento e valoración da relación existente entre unha boa condición física e a mellora das condicións de saúde.
- Recoñecemento e valoración da importancia da adopción duna postura correcta en actividades cotiza.
- Relación entre a hidratación e práctica de actividades física.
- Coñecemento das técnicas de respiración e a súa adecuación a situacións cotiza.
- Valoración de hábitos saudables como descansar axeitadamente e realizar actividade física. Toma de conciencia sobre os efectos que teñen para a saúde hábitos determinados como o consumo de tabaco, alcohol e estupefacientes.

### 2.- Xogos e deportes:

- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Realización de xestos técnicos básicos e identificación de elementos regulamentarios dun deporte individual diferente ó realizado no curso anterior.
- Os deportes de competición entre dúas persoas como fenómeno social e cultural.
- Realización de xogos e actividades con elementos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes de competición entre dúas persoas.
- Realización de tarefas xogadas e de actividades cooperativas. Novos desafíos físicos cooperativos.
- Respecto e aceptación das normas dos deportes de competición entre dúas persoas e das establecidas polo grupo.
- Coñecemento e realización de xogos e deportes tradicionais de Galicia.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dun deporte colectivo.
- Autocontrol ante situacións de contacto físico que se dan nos xogos e no deporte.
- Cooperación nas funcións atribuídas dentro dun labor de equipo para a consecución de obxectivos comúns.
- Tolerancia e deportividade por riba da procura desmedida dos resultados.

### 3.- Expresión corporal:

- A linguaxe corporal e a comunicación non verbal.
- Os xestos e as posturas. Experimentación de actividades encamiñadas ó dominio, ó control corporal e á comunicación coas outras persoas.
- Control da respiración e da relaxación nas actividades expresivas.
- Realización de improvisacións colectivas e individuais como medio de comunicación espontánea.
- Aceptación das diferenzas individuais e respecto ante a execución das tarefas por parte doutras persoas.

#### 4.- Actividades no medio natural:

- O sendeirismo: descripción, tipos de carreiro, material e vatimenta necesaria.
- Realización de percorridos preferentemente no medio natural.
- As actividades físico-deportivas no medio natural: terra, aire e auga. Realización de habilidades adaptadas ó tipo de actividades recreativas propostas: nadar, esquiar, rubir, remar,...
- Respecto do ambiente e valoración deste como lugar rico en recursos para a utilización de actividades recreativas. Experimentación con construcións de madeira e /ou corda e con outras actividades recreativas propias do medio natural.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. Toma de conciencia dos usos adecuados en ambos contornos.
- Realización de nós.

#### **CONTIDOS 3º CURSO:**

##### Bloque Contidos comúns en educación física:

- Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión.
- Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios para cada fase.
- Respecto e aceptación das regras das actividades .
- Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como fenómeno social e cultural.
- Aceptación do propio nivel de execución e dos demais cunha disposición positiva de mellora.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio.
- Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudables.
- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas, baseada na análise previa das mesmas.
- Protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios.
- Emprego responsable do equipamento deportivo.
- Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.

##### Os Xogos e as actividades deportivas:

- Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.
- Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural e a súa aplicación en diferentes ámbitos.
- Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en diferentes situacións.
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe de deportes colectivos.

##### Actividades físico artístico-expresivas:



- Experimentación de actividades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal.
- Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.
- Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.

#### Actividade física e saúde:

- Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e asúa vinculación cos sistemas do organismo.
- Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.
- Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física.
- Adestramento; intensidade, volumen e densidade do esforzo e a súa relación cos sistemas de enerxía.
- Control da frecuencia cardíaca cara á mellora da condición física.
- Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.
- Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.
- Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades.
- Avaliación da condición física saudable para a mellora de esta.
- Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.
- Técnicas básicas de relaxación e respiración.
- Actividade física habitual e outros hábitos e a relación coa calidade de vida.

#### Actividades no medio natural:

- Rutas
- Actividades deportivas y recreativas
- Orientación

### **CONTIDOS 4º CURSO:**

#### Condición física e saúde:

- Realización e práctica de quecementos autónomos, logo de análise de actividade física que vai a realizar.
- O quecemento como medio de prevención de lesións.
- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e da forza resistencia.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición de mellorala.
- Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.

- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, estupefacientes,...) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción duna actitude de rexeitamento ante estes.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolo básico de primeiros auxilios.
- RCP básica. Funcionamiento DSA

#### Xogos e deportes:

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.
- Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun deporte de equipo.

#### Expresión corporal:

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas.
- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio duna estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.
- Participación e achega ó traballo en grupo nas actividades rítmicas.
- Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.

#### Actividades no medio natural:

- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Participación na organización de actividades no medio natural de baixo impacto ambiental, no medio terrestre ou acuático. Procura e procesamento da información. Presentación de proxectos a compañeiras e compañeiros.
- Habilidades de manipulación dos elementos naturais (refuxio, vivac,...)
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, desenvolvidas no medio natural (remo, vela, traíñas, montañismo)
- Orientación.
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.

## 6.- TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES UNIDÁCTICAS DOS CURSOS POR TRIMESTRES

### 1º ESO

UNIDADE	CONTIDOS	INTERD.	TRANSV.
1. Presentación e avaliación inicial	Presentación Avaliación		
2.- Condición física. Atletismo	Quecemento Capacidades e saúde Iniciación atletismo. Saltos		Deporte adaptado
3.- Voley	Regulamento Aspectos técnicos y tácticos		
4.- Postura- alimentación	alimentación posturas ergonómicas	Ciencias Naturais	Saúde
5.- Xogos populares	Xogos populares e as capacidades físicas		
6.- Danzas	Acrosport, aerobic e baile en parella e tradicional	Música	
7.- Ximnasia	Regulamento, aspectos técnicos e tácticos		
8.- Balonmán	Regulamento, aspectos técnicos e tácticos		
9.- Primeiros auxilios	Pas	Ciencias naturais	
10.- Recopilación	Repaso e recuperación do curso		

### 2º ESO

UNIDADE	CONTIDOS	INTERDISC.	TRANSV.
1.- Presentación e avaliación inicial	Presentación e avaliación		
2.- Condición física. Atletismo	Capacidades. Lanzamentos		
3.- Badminton	Regulamento. Elementos técnicos e tácticos		
4.- Postura-Fuerza	Mapa muscular, posturas na actividade física	Ciencias naturais	
5.- Xogos populares	Xogos e capacidades		
6.- Alimentación e hidratación	Alimentación e hidratación no deporte	Ciencias naturais	

7.- Danzas	Aerobic, danzas en grupo	Música	
8.- Baloncesto	Regulamento, aspectos técnicos e tácticos		
9.- Natureza	Nós, senderismo	Ciencias naturais	
10.- Recopilación	Repaso e recuperación do curso		

### 3º ESO

UNIDADE	CONTIDOS	TIC	INTERD.	TRANSV.
1. Presentación e avaliación inicial	Presentación Avaliación	Si, presentación aula virtual		
2.- Condición física. Resistencia e flexibilidade	Quecemento Capacidades e saúde	Si. Traballo		
3.- Balonmán	Regulamento Aspectos técnicos y tácticos	Si. Traballo		
4.- Postura-forza e alimentación	Mapa muscular posturas ergonómicas Alimentación equilibrada e gasto calórico		Ciencias Naturais	Saúde
5.- Baile	Baile individual,parella grupo.			
6.- Badminton	Regulamento Aspectos técnicos y tácticos. Deporte adaptado	Si, traballo		Solidariedade a través dos xogos paralímpicos
7.- Xogos populares	Xogos e capacidades			
8.- Patin e hockey	Regulamento, aspectos técnicos e tácticos			
9.- Primeros auxilios	PAS		Ciencias naturais	
10.- Recopilación	Repaso e recuperación do curso	Si aula virtual		

### 4º ESO

UNIDADE	CONTIDOS	TIC	INTERD.	TRANSV.
1. Principios do adestramento e	Presentación Principios			

<b>avaliacion ini.</b>	<b>Avaliación</b>			
<b>2.- Voley</b>	<b>Regulamento, aspectos técnicos e tácticos. Deporte adaptado</b>	<b>Si, traballo</b>		<b>Solidariedade a través dos xogos paralímpicos</b>
<b>3.- Xogos populares e capacidades básicas</b>	<b>Xogos de resistencia, forza, flexibilidade e velocidade</b>			
<b>4.- Postura-forza e alimentación</b>	<b>Mapa muscular posturas ergonómicas Alimentación equilibrada e gasto calórico</b>		<b>Ciencias Naturais</b>	<b>Saúde</b>
<b>5.- Acrosport</b>	<b>Axudas, seguridade, modalidades</b>			
<b>6.- Primeiros auxilios</b>	<b>No deporte e na vida cotiá</b>			<b>Solidariedade a través da atención de urxencia responsable</b>
<b>7.- Natureza</b>	<b>Actividades do clube de piragüismo.</b>		<b>Ciencias naturais</b>	
<b>8.- Fútbol</b>	<b>Regulamento, aspectos técnicos e tácticos</b>		<b>Ciencias naturais</b>	
<b>9.- Recopilación</b>	<b>Repaso e recuperación</b>	<b>Si aula virtual</b>		

## 7.- CRITERIOS, PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN \_\_\_\_\_

### CRITERIOS 1ºESO

- 1.- Recoñece e aplica actividades propias de cada fase de sesión de actividade física, tendo en conta ademáis as recomendacións de aseo persoal necesarias.
- 2.- recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social e a participación doutras persoas independentemente dsa características, colaborando con elas.
- 3.- recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecesr activo e uso responsable do entorno próximo.
- 4.- controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico deportivas, dadoptando medidas preventivas e de serguridad.
- 5.- utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe para procurar, analizar e seleccionar información salientabe, elaborando docuemtos propios e facedo exosicións.
- 6.- interpretar e reproducir acción motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando téncias sinxelas de expresión corporal.

7.- recoñecer e aplicar os principios de alimentación de da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a memlora da saúde.

8.- desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia.

9.-resolver situación motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas das actividades propostas.

10.- resolver situación motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboració-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.

### **CRITERIOS 2º ESO**

1.- Realizar de maneira autónoma un quecemento xeral. Respetando as súas fases e función.

2.-Medir e incrementar as capacidades físicas básicas en función das súas posibilidades.

3- Recoñeer a través da práctica, as actividades físicas que se desenvolven nunha franxa de frecuencia cardíaca beneficiosa para a saúde.

4.- Mostrar autocontrol na aplicación da forza e na relación con outras persoas ante situaciónns de contacto físico en xogos e actividades de loita.

5.- Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia e deportividade tanto cando se adopta o papel de participante como o de espectador na práctica dun deporte colectivo.

6.- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia.

7.- Coñecer e respetar o regulamento dos deportes practicados.

8.- Coñecer e executar os elementos técnicos e tácticos dos deportes escollidos.

9.-Crear e poner en práctica unha secuencia harmónica de movementos corporais a partir dun ritmo escollido.

Realizar de forma autónoma un percorrido de senderismo cumprindo coas normas.

10.- Comprender e utilizar o aula virtual e facer uso dun procesador de texto e outros programas se é posible ó longo dos traballos e probas do curso.

### **CRITERIOS 3º ESO**

1.- Desenvolver actividades propias de cada fse da sesión de actividade física.

2.- Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas como formas de inclusión social, facilitando a elimnación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características.

3.- Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do entorno.

4.- controlar as dificultades e os riscos duratne a súa participación en actividades físico-deportivas, adoptando as medidas preventias e de seguridade.

5.- utilizr as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe.

6.- interpretar e producir acción motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresió corporal e outros recursos.

7.- recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.

8.- desenvolver as capacidades físicas de acordó coas posibiliddes persoais e dentro das marxes da saúde.

9.- Resolver situación motoras individuais apliando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas en condicións reais ou adaptadas.

10.- Resolver situación motoras de oposición-colaboración ou opostas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

### **CRITERIOS 4º ESO:**

- 1.- Planificar e poñer en práctica quecementos autónomos respectando pautas básicas para a súa elaboración e atendendo as características da actividade física que se realiza.
- 2.- Analizar os efectos beneficiosos e de prevención que o traballo regular da resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia suponen para o estado de saúde.
- 3.- Deseñar e levar a cabo un plan de traballo, duna capacidade física relacionada coa saúde, incrementando o propio nivel inicial, a partir do coñecemento de sistemas e métodos de adestramento.
- 4.- Resolver situacións de xogo dos deportes traballados, aplicando os coñecementos técnicos, tácticos e regulamentarios adquiridos.
- 5.- Coñecer e realizar xogos e deportes tradicionais de Galicia, propios do contorno do centro.
- 6.- Resolver supostos prácticos sobre as lesións que se poden producir na vida cotiá, na práctica de actividade física e no deporte, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.
- 7.- Manifestar unha actitude crítica ante as prácticas e valoracións que se fan do deporte e do corpo a través dos diferentes medios de comunicación.
- 8.- Participar na organización e posta en práctica de torneos en que se practiquen deportes e actividades físicas realizadas ó longo da etapa.
- 9.- Participar de forma desinhibida e construtiva na creación e realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
- 10.- Utilizar os tipos de respiración e as técnicas e métodos de relaxación como meido para a redución de desequilibrios e o alivio de tensións producidas na vida cotiá.
- 11.- Planificar unha saída ó medio natural e resolver cooperativamente problemas que se presenten nel a partir dos contidos traballados.

## **8.- CONCRECIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS DOS CURSOS POR TRIMESTRE. CRITERIOS DE CUANTIFICACIÓN**

### **1º ESO**

#### **1º TRIMESTRE:**

Ten aproximadamente unhas 24 sesións.

UNIDADE DIDÁCTICA 1: PRESENTACIÓN DA ASIGNATURA E AVALIACIÓN INICIAL. 4 SESIÓNS.

UD 1	¿QUÉ IMOS FACER NESTA CLASE?
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar a asignatura e docente: que imos facer o longo do curso e como vai ser a rutina e a avaliación.</li> <li>• Coñecer ós alumnos de forma persoal (nome, aficións,...)</li> <li>• Coñecer o nivel inicial dos alumnos a nivel teórico práctico o nivel inicial do alumnado co fin de adaptar a programación.</li> <li>• Establecer un canle de comunicación coas familias no referente a temas de saúde dos nenos e actividades complementarias e extraescolares.</li> </ul>

CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recollemos todos os bloques para ver o nivel inicial en cada un deles a nivel teórico. Probas físicas e de aptitudes coordinativas (test de salto, resistencia, flexibilidade, coordinación)</li> <li>• Probas de condición física e de habilidades motrices básicas, así como o dominio dos xogos predeportivos (o resto de contidos avaliaranse dentro da súa unidade didáctica: natureza, expresión,...)</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Presentación do docente, dos alumnos, da asignatura e cuestionario inicial.</p> <p>2.- Toma de contacto coa actividade física: avaliación inicial das habilidades básicas a través do xogo. Xogos de diferentes capacidades.</p> <p>3.- Avaliación inicial de forza, test de salto.</p> <p>4.- Avaliación da resistencia, tet resistencia aeróbica.</p>
AVALIACIÓN Estándares: EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.2.1	<p>Conceptual: puntuarase: traballos /examés/ cuestionarios (según proceda).</p> <p>Procedimental: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios.</p> <p>Actitudinal: Respecto os compañeiros, as normas que comenzamos a utilizar no curso dende a presentación.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE. ATLETISMO

UD 2	O DEPORTE E BO DE VERDADE
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer que é e que exercicios forman parte dun quecemento.</li> <li>• Elaborar un traballo que recolla a importancia e un bo número de exercicios de quecemento.</li> <li>• Recoñecer que é a condición física e a súa relación coa saúde.</li> <li>• Desenvolver a súa condición física a través do traballo das capacidades básicas.</li> <li>• Coidar a hixiene postural e corporal.</li> <li>• Coñecer o atletismo e as súas disciplinas.</li> <li>• Practicar as fases das carreiras de velocidade, relevos e salto de lonxitude e a súa relación coas capacidades físicas básicas e o quecemento.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O quecemento.</li> <li>• Condición física e as súas capacidades e saúde.</li> <li>• Volta a calma.</li> <li>• Disciplinas do atletismo.</li> <li>• Carreiras de velocidade e salto de lonxitude.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- O quecemento. Definición e funcións. Exercicios tipo.</p> <p>2.- O quecemento. Recollemos Bateria de exercicios. Traballamos a velocidade a través do xogo.</p> <p>3.- O quecemento. Recollemos Bateria de exercicios. Traballamos a velocidade a través do xogo.</p> <p>4.- O quecemento recollemos batería. Traballamos a resistencia a través de diferentes sistemas e xogos.</p> <p>5.- O quecemento recollemos batería. Traballamos a resistencia a través de diferentes sistemas e xogos.</p> <p>6.- O quecemento recollemos batería. Traballamos a forza.</p> <p>7.- Explicamos as modalidades do atletismo a través da práctica.</p> <p>8.- Practicamos a velocidade e os relevos.</p> <p>9.- Entregamos traballo quecemento. Practicamos o salto de lonxitude.</p> <p>10.- Cuestionario sobre condición física e saúde e facemos o traballo de atletismo no aula virtual, vendo na teoría o traballado no aula.</p>
AVALIACIÓN Estándares EFB1.1.1 EFB1.5.2 EFB4.1.4	<p>Conceptual:</p> <p>Conceptual: puntuarase: traballos /examés/ cuestionarios (según proceda).</p> <p>Procedimental: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios.</p> <p>Actitudinal: Respecto os compañeiros, as normas que comenzamos a</p>



	utilizar no curso dende a presentación.
<b>UNIDADE DIDÁCTICA 3: VOLEY.</b>	
<b>U.D. 3</b>	<b>¿XOGAMOS?</b>
<b>OBXECTIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar habilidades motrices vinculadas ó vóley.</li> <li>• Coñecer e executar as fases do xogo nos deportes colectivos. Concepto e obxectivos.</li> <li>• Realizar xogos en que prevalezan aspectos de cooperación e oposiciónn</li> <li>• Coñecer e aplicar o regulamento e os aspectos técnicos e tácticos do deporte.</li> </ul>
<b>CONTIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto e obxectivos das fases de ataque e defensa nos deportes colectivos.</li> <li>• Regras básicas do voley.</li> <li>• Elementos técnicos: saque, dedos, antebrazos, bloqueo e remate.</li> <li>• Elementos tácticos: posición en ataque e defensa.</li> </ul>
<b>SESIÓNS- ACTIVIDADES</b>	<p>1.- Presentación do deporte e das habilidades do mesmo e partido de avaliación inicial</p> <p>2.- Traballamos as habilidades vinculadas a accións de saque.</p> <p>3.- Realización de xogos e actividades dirixidas o toque de dedos.</p> <p>4.- Realización de xogos e actividades dirixidas a antebrazos.</p> <p>5.- As fases do xogo nos deportes colectivos, tarefas para diferencialas e traballalas.</p> <p>6.- Xogo, mini liga e deporte adaptado.</p> <p>7.- Xogo, mini liga e deporte adaptado.</p> <p>8.- Cuestionario teórico.</p> <p>9.- Proba práctica.</p>
<b>AVALIACIÓN ESTANDARES EFB4.2.1 EFB4.2.1 EFB1.3.3</b>	<p><b>CONCEPTUAL:</b></p> <p>-Diferenciar os obxectivos da fase de ataque e da defensa.</p> <p>-Regramento e técnica de voley.</p> <p><b>PROCEDIMENTAL:</b> puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios. Proba práctica dos diferente golpeos</p> <p><b>ACTITUDINAL:</b> Respecto os compañeiros, as normas que comenzamos a utilizar no curso dende a presentación.</p> <p>Respecto ó nivel alcanzado nos diferentes exercicios.</p>

## 2º TRIMESTRE:

Ten aproximadamente unhas 22 sesións.

## UNIDADE DIDÁCTICA 4: FORZA E POSTURA

<b>U.D. 4</b>	<b>A POSTURA CORRECTA</b>
<b>OBXECTIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recoñecer a postura correcta na realización dos exercicios que facemos habitualmente e na vida cotiá.</li> <li>• Fortalecer a musculatura de sostén.</li> <li>• Mapa muscular.</li> </ul>
<b>CONTIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A postura axeitada no entreno.</li> <li>• A postura axeitada nas actividades cotiás.</li> <li>• Exercicios de fortalecemento da musculatura de sostén: fortalecemento-relaxación.</li> </ul>
<b>SESIÓNS- ACTIVIDADES</b>	<p>1.- Toma de contacto teórica do tema e a súa realción coa condición física e parte práctica de recoñecemento e práctica das posturas correctas no exercicio e nas tarefas cotiás.</p> <p>2.- Realizamos un entreno pluridisciplinar facendo fincapé nas posturas e os erros máis comúns.</p>

	<p>3.- Exercicios de fortalecemento e relaxación para o fortalecemento da musculatura de sostén.</p> <p>4.- Revisamos o traballado a través dun cuestionario e repetindo os exercicios da sesión 3.</p>
<p>AVALIACIÓN ESTANDARES EFB3.2.3 EFB1.1.2 EFB1.3.2</p>	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario onde se recolle que entendemos por postura e cales son as adecuadas nalgúns exercicios e nas tarefas cotiza. E o mapa muscular</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación das sesións de exercicios e a parte do cuestionario referente a procedemento.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto pola actividade e compañeiros. Concienciación da importancia da postura correcta na saúde e na condición física.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 5: EXPRESIÓN CORPORAL

U.D. 5	¿QUÉ ME ESTÁS A CONTAR?
OBXETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborar unha mensaxe en pequenos grupos a través da dramatización que se comunicará ó resto de compañeiros.</li> <li>• Experimentar actividades con música que traallaremos ó longo da etapa como avaliación inicial.</li> <li>• Practicar aerobic, baile en parella, tradicional e acrosport.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O corpo como elemento de expresión.</li> <li>• Aerobic e baile en parella.</li> <li>• Danza tradicional.</li> </ul>
SESIÓNS-ACTIVIDADES	<p>1.- Xogos de desinhibición.</p> <p>2.- Facemos grupos para traballar unha coreografía moi básica de aerobic e danza tradicional</p> <p>3.- Practicaremos baile en parella e danza tradicional</p> <p>4.- Exponemos o noso traballo, faremos entre todos a valoración da exposición, se se entendeu, como foi a utilización do corpo,...</p>
<p>AVALIACIÓN Estándares EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3</p>	<p>CONCEPTUAL: Entender as diferencias das modalidades de expresión.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación no desenvolvemento do traballo e avaliación do resultado final: uso do corpo, lonxitude do traballo, complexidade, claridade na exposición,...</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto pola actividade e compañeiros. Concienciación da importancia da postura correcta na saúde e na condición física.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 6: XOGOS POPULARES

U.D. 6	XOGOS DE "MONTE CAXADO" E DE GALICIA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer e recopilar xogos propios da zona de As Pontes e de Galicia e relacionados coas capacidades físicas</li> <li>• Realizar os xogos que imos propoñendo entre todos.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xogo tradicional. Qué é. Onde o buscamos.</li> <li>• Como imos atopar eses xogos.</li> <li>• Traballo de recollida de información.</li> </ul>
SESIÓNS-ACTIVIDADES	<p>1.- Aproximación ó concepto, explicación do traballo e práctica de diferentes xogos propostos pola profesora.</p> <p>2.- Acercámonos á biblioteca e o aula virtual a recoller información, imos elaborando o traballo.</p> <p>3.- Xogamos a xogos propostos polos alumnos relacionados coas</p>

	capacidades físicas vistas no primeiro trimestre. 4.- Xogamos a xogos propostos polos alumnos e entregamos o traballo.
AVALIACIÓN Estándares	CONCEPTUAL: Traballo onde se recolle que é un xogo tradicional e os diferentes xogos recopilados. PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións de xogos. ACTITUDINAL: Respeto polas tradicións propias do lugar e de Galicia. Respeto ás normas dos diferentes xogos e ós compañeiros.

#### UNIDADE DIDÁCTICA 7: DEPORTES INDIVIDUAIS: XIMNASIA

U.D. 7	XIMNASIA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>Mellorar a execución dos aspectos técnicos de elementos básicos da ximnasia.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de actividades e xogos para a prendizaxe dos deportes de atletismo e ximnasia.</li> <li>Regramento e aspectos técnicos básicos da ximnasia.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Acercamento á ximnasia mediante unha exposición oral ou visual. Práctica de equilíbrios e xiros</p> <p>2.- Traballo de xiros e saltos e a súa combinación.</p> <p>3.- Engadimos ó anterior os equilíbrios.</p> <p>4.- Facemos unha montaxe cos elementos coñecidos ó gusto de cada un.</p> <p>5.- Mini.olimpiada.</p> <p>6.- Cuestionario.</p>
AVALIACIÓN ESTÁNDARES EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario final sobre o deporte, regramento visto, elementos técnicos vistos e axudas na ximnasia.</p> <p>PROCEDIMENTAL: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios. Proba na mini-olimpiada.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comenzamos a utilizar no curso dende a presentación,e a actitude de entender e respetar as súas posibilidades.</p>

#### 3º TRIMESTRE:

Ten aproximadamente 22 sesións.

#### UNIDADE DIDÁCTICA 8: BALONMAN

U.D. 8	BALONMAN
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recoller o traballado na unidade didáctica 3 e trasladalo a un novo deporte de equipo.</li> <li>Coñecer e executar as fases do xogo nos deportes colectivos. Concepto e obxectivos aplicados no novo deporte.</li> <li>Realizar xogos en que prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos.</li> <li>Destacar a cooperación dentro dos xogos e deportes.</li> <li>Coñecer e practicar o balonmán como deporte colectivo</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concepto e obxectivos das fases de ataque e defensa nos deportes colectivos e en concreto no balonmán.</li> <li>Regras básicas do balonmán.</li> <li>Elementos técnicos e tácticos.</li> <li>Relación das diferentes actividades coa saúde e a condición física.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Traballamos as habilidades vinculadas a accións deportivas, introducimos balóns,....</p> <p>2.- Realización de xogos e actividades onde prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos.</p> <p>3.- Práctica da adaptación, manexo e pase.</p>

	<p>4.- O lanzamento</p> <p>5.- Iniciación ó xogo do balonmán. Regramento e presentación.</p> <p>6.- Fases de ataque e defensa. Xogo real.</p> <p>7.- Xogo real.</p> <p>8, 9.- Torneo.</p> <p>10.- Cuestionario e exame práctico.</p>
<p>AVALIACIÓN ESTÁNDARES</p> <p>EFB1.2.3</p> <p>EFB4.2.2</p> <p>EFB4.2.3</p>	<p>CONCEPTUAL:</p> <p>-Diferenciar os obxectivos da fase de ataque e da defensa.</p> <p>-Regramento e técnica do balonmán</p> <p>PROCEDIMENTAL: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios. Proba práctica dos elementos técnicos</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comencamos a utilizar dende o principio.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 9: PRIMEROS AUXILIOS

U.D. 9	PRIMEROS AUXILIOS
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir posibles accidentes analizando a instalación e a práctica que se vai realizar.</li> <li>• Coñecer e desenvolver o PAS.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención como a mellor intervención.</li> <li>• PAS</li> <li>• Materiais e técnicas básicas</li> </ul>
SESIÓNS-ACTIVIDADES	<p>1.- Acercamento ós primeiros auxilios: materiais, sinais e seguridade.</p> <p>2.- PAS</p> <p>3.- situación básicas.</p>
<p>AVALIACIÓN ESTÁNDARES</p> <p>EFB1.4.1</p> <p>EFB1.4.2</p>	<p>CONCEPTUAL: Importancia da prevención, protocolo PAS</p> <p>PROCEDIMENTAL: Desenvolvemento do protocolo.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comencamos a utilizar no curso dende a presentación,e a actitude de entender e respetar as súas posibilidades.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 10: RECOPIACIÓN

U.D. 10	RECOPIACIÓN
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar o visto no curso repasando os criterios mínimos para primeiro da ESO.</li> <li>• Recuperar sesións ou unidades que non se puideron levar a cabo ou quedaron moi escasas.</li> <li>• Recuperar ós alumnos que tivesen algún problema no desenvolvemento normal das clases: enfermidade, retraso no aprendizaxe, ausencia,...</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolleranse os contidos mínimos de 1º da ESO</li> </ul>
SESIÓNS-ACTIVIDADES	<p>Adicaremos 10 sesións onde recolleremos o traballado no curso co fin de repasar e fixar os mínimos para 1º da Eso. É posible que debamos recuperar tamén algunha unidade ou parte dela.</p>
AVALIACIÓN	<p>Será a utilizada na propia unidade didáctica anterior.</p> <p>CONCEPTUAL: Recollerá cuestionarios e traballos.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Recollerá os exercicios e probas pasados.</p> <p>ACTITUDINAL: Repetimos os de todas as unidades.</p> <p>Os alumnos adicaranse a mellorar a súa calificación ou recuperar a súa nota</p>

	repetindo ou mellorando os traballos anteriores.
--	--

## 2º ESO:

1º TRIMESTRE: Ten unhas 24 sesións para cada un dos dous grupos.

### UNIDADE DIDÁCTICA 1: PRESENTACIÓN E AVALIACIÓN INICIAL.

UD 1	¿QUÉ IMOS FACER NESTA CLASE?
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar a asignatura: que imos facer o longo do curso e como vai ser a rutina e a avaliación.</li> <li>• Coñecer ós cambios nos alumnos no referente a saúde e hábitos deportivos.</li> <li>• Coñecer o nivel inicial dos alumnos a nivel teórico práctico o nivel inicial do alumnado co fin de adaptar a programación.</li> <li>• Establecer un canle de comunicación coas familias no referente a temas de saúde dos nenos e actividades complementarias e extraescolares.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recollemos todos os bloques para ver o nivel inicial en cada un deles a nivel teórico. Probas físicas e de aptitudes coordinativas (test de salto, resistencia, flexibilidade, coordinación)</li> <li>• Probas de condición física e de habilidades motrices básicas, así como o dominio dos xogos predeportivos (o resto de contidos avaliaranse dentro da súa unidade didáctica: natureza, expresión,...)</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Presentación do docente, dos alumnos, da asignatura e cuestionario inicial.</p> <p>2.- Toma de contacto coa actividade física: avaliación inicial das habilidades básicas a través do xogo. Xogos de diferentes capacidades.</p> <p>3.- Avaliación inicial de forza, test de salto.</p> <p>4.- Avaliación da resistencia, test de cooper.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>Conceptual: puntuarase: traballos /examés/ cuestionarios (según proceda).</p> <p>Procedimental: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios.</p> <p>Actitudinal: Respecto os compañeiros, as normas que comencamos a utilizar no curso dende a presentación.</p>

### UNIDADE DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA E ATLETISMO

UD 2	O DEPORTE E BO DE VERDADE
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer que é e que exercicios forman parte dun quecemento.</li> <li>• Elaborar un traballo que recolla a importancia e un bo número de</li> </ul>

	<p>exercicios de quecemento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recoñecer que é a condición física e a súa relación coa saúde.</li> <li>• Coidar a hixiene postural e corporal.</li> <li>• Coñecer o atletismo e as súas disciplinas.</li> <li>• Practicar as fases das carreiras de resistencia, e lanzamentos.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O quecemento.</li> <li>• Condición física e as súas capacidades e saúde.</li> <li>• Volta a calma.</li> <li>• Disciplinas do atletismo.</li> <li>• Carreiras de medio fondo e fondo e lanzamentos (peso e disco).</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- O quecemento. Definición e funcións. Exercicios tipo.</p> <p>2.- O quecemento. Recollemos Bateria de exercicios. Traballamos a velocidade a través do xogo.</p> <p>3.- O quecemento. Recollemos Bateria de exercicios. Traballamos a velocidade a través do xogo.</p> <p>4.- O quecemento recollemos batería. Traballamos a resistencia a través de diferentes sistemas e xogos.</p> <p>5.- O quecemento recollemos batería. Traballamos a resistencia a través de diferentes sistemas e xogos.</p> <p>6.- O quecemento recollemos batería. Traballamos a forza.</p> <p>7.- Explicamos as modalidades do atletismo a través da práctica.</p> <p>8.- Practicamos o medio fondo e fondo.</p> <p>9.- Entregamos traballo quecemento. Practicamos o lanzamento de peso e disco.</p> <p>10.- Cuestionario sobre condición física e saúde e facemos o traballo de atletismo no aula virtual, vendo na teoría o traballado no aula.</p>
AVALIACIÓN Estándares 3,5 puntos	<p>Conceptual:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Traballo do quecemento.</li> <li>-Cuestionario.</li> <li>-Traballo atletismo.</li> </ul> <p>Procedimental: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios.</p> <p>Actitudinal: Respecto os compañeiros, as normas que comencamos a utilizar no curso dende a presentación</p>

### UNIDADE DIDÁCTICA 3: DEPORTES DE OPOSICIÓN: BADMINTON, TENIS,...

U.D. 3	DEPORTES DE RAQUETA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer o regulamento dos deportes de raqueta que imos practicar.</li> <li>• Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>• Mellorar a execución dos aspectos técnicos do badminton, tenis.</li> <li>• Mellorar a execución dos aspectos tácticos do badminton, tenis.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulamento.</li> <li>• Elementos técnicos básicos do deporte.</li> <li>• Elementos tácticos básicos do deporte.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Acercamento ós deportes de raqueta mediante exposición oral ou visual.</p> <p>2.- Traballo do manexo da raqueta e dos golpes de forma individual e a través de xogos.</p> <p>3.- Traballo de manexo da raqueta e dos golpes de forma cooperativa.</p> <p>4.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>5.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p>

	<p>6.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>7.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>8.- Acercamonos a outro deporte de raqueta: tenis ou tenis de mesa e traballamos en cooperación.</p> <p>9.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>10.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p>
<p>AVALIACIÓN Estándares 3,5 puntos</p>	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario sobre regulamento e elementos técnicos.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións e proba de domino dos golpes traballados na clase.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comenzamos a utilizar no curso dende a presentación.</p> <p>Respecto ó nivel alcanzado nos diferentes</p>

## 2º TRIMESTRE:

Ten aproximadamente 22 sesións para cada grupo.

### UNIDADE DIDÁCTICA 4: FORZA E POSTURA

U.D. 4	A POSTURA CORRECTA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recoñecer a postura correcta na realización dos exercicios que facemos habitualmente e na vida cotiá.</li> <li>• Fortalecer a musculatura de sostén.</li> <li>• Mapa muscular.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A postura axeitada no entreno.</li> <li>• A postura axeitada nas actividades cotiás.</li> <li>• Exercicios de fortalecemento da musculatura de sostén: fortalecemento-relaxación.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Toma de contacto teórica do tema e a súa realción coa condición física e parte práctica de recoñecemento e práctica das posturas correctas no exercicio e nas tarefas cotiás.</p> <p>2.- Realizamos un entreno pluridisciplinar facendo fincapé nas posturas e os erros máis comúns.</p> <p>3.- Exercicios de fortalecemento e relaxación para o fortalecemento da musculatura de sostén.</p> <p>4.- Revisamos o traballado a través dun cuestionario e repetindo os exercicios da sesión 3.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario onde se recolle que entendemos por postura e cales son as adecuadas nalgúns exercicios e nas tarefas cotiza. E o mapa muscular</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación das sesións de exercicios e a parte do cuestionario referente a procedemento.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto pola actividade e compañeiros. Concienciación da importancia da postura correcta na saúde e na condición física.</p>

### UNIDADE DIDÁCTICA 5: XOGOS TRADICIONAIS

U.D. 5	XOGOS DE "MONTE CAXADO" E DE GALICIA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer e recopilar xogos propios da zona de As Pontes e de Galicia e relacionados coas capacidades físicas</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar os xogos que imos propoñendo entre todos.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xogo tradicional. Qué é. Onde o buscamos.</li> <li>Como imos atopar eses xogos.</li> <li>Traballo de recollida de información.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Aproximación ó concepto, explicación do traballo e práctica de diferentes xogos propostos pola profesora.</p> <p>2.- Acercámonos á biblioteca e o aula virtual a recoller información, imos elaborando o traballo.</p> <p>3.- Xogamos a xogos propostos polos alumnos relacionados coas capacidades físicas vistas no primeiro trimestre.</p> <p>4.- Xogamos a xogos propostos polos alumnos e entregamos o traballo.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Traballo onde se recolle que é un xogo tradicional e os diferentes xogos recopilados.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións de xogos.</p> <p>ACTITUDINAL: Respeto polas tradicións propias do lugar e de Galicia. Respeto ás normas dos diferentes xogos e ós compañeiros.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 6: C.F. ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

U.D. 6	ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recoñecer e valorar a relación existente entre unha boa condición física, unha boa alimentación e a mellora das condicións de saúde.</li> <li>Relación entre a hidratación e a práctica da actividade física.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación correcta e a súa relación coa condición física.</li> <li>Hidratación adecuada e deporte.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Exposición oral dos elementos básicos da alimentación e da hidratación e a súa relación coa saúde e co deporte.</p> <p>2.- Realizamos un traballo persoal de recollida de datos e de programación duna dieta equilibrada.</p> <p>3.- Recollemos e valoramos os traballos.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Recollida de información teórica a través dun cuestionario e traballo.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas diferentes sesións.</p> <p>ACTITUDINAL: Respeto os compañeiros e normas e concienciación da importancia destes temas.</p>

#### UNIDADE 7: EXPRESIÓN CORPORAL

U.D. 7	¿QUÉ ME ESTÁS A CONTAR?
OBXETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar unha mensaxe en pequenos grupos a través da dramatización que se comunicará ó resto de compañeiros.</li> <li>Experimentar actividades con música que traallaremos ó longo da etapa como avaliación inicial.</li> <li>Practicar aerobic, baile en parella, tradicional e acrosport.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>O corpo como elemento de expresión.</li> <li>Aerobic e baile en parella.</li> <li>Danza tradicional.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Xogos de desinhibición.</p> <p>2.- Facemos grupos para traballar unha coreografía moi básica de aerobic e danza tradicional</p> <p>3.- Practicaremos baile e coreografía</p> <p>4.- Exponemos o noso traballo, faremos entre todos a valoración da exposición, se se entendeu, como foi a utilización do corpo,...</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Entender as diferencias das modalidades de expresión.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación no desenvolvemento do traballo e</p>



	<p>avaliación do resultado final: uso do corpo, lonxitude do traballo, complexidade, claridade na exposición,...</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto pola actividade e compañeiros. Concienciación da importancia da postura correcta na saúde e na condición física.</p>
--	--

### 3º TRIMESTRE:

Ten aproximadamente 22 sesións.

#### UNIDADE DIDÁCTICA 8: ACTIVIDADES NA NATUREZA

U.D. 8	ACTIVIDADES NA NATUREZA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir as indicacións dos sinais de rastrexo propias do sendeirismo nun percorrido polo centro ou inmediacións.</li> <li>• Respetar o medio ambiente, contribuíndo danguña forma a súa mellora.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O mapa. O itinerario.</li> <li>• Os sinais. A seguridade.</li> <li>• Materiais e técnicas básicas no medio natural.</li> </ul>
SESIÓN- ACTIVIDADES	<p>1.- Acercamento ó sendeirismo, o mapa, o itinerario, materiais, sinais e seguridade.</p> <p>2.- Materiais: acercámonos a cabuiería e a tenda de campaña.</p> <p>3.- Facemos un percorrido polo centro seguindo os sinais.</p> <p>4.- 5.- 6.- Ruta de sendeirismo fora do centro.</p> <p>5- realizar un cuadro de nós</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario final onde se recollerán preguntas sobre seguridade, materiais, uso do mapa e sinais.</p> <p>PROCEDIMENTAL: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comencamos a utilizar no curso dende a presentación, e a actitude de entender e respetar as súas posibilidades.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 9: DEPORTE COLECTIVO: O BALONCESTO

U.D. 9	O BALONCESTO
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer e executar as fases do xogo nos deportes colectivos. Concepto e obxectivos aplicados no baloncesto.</li> <li>• Destacar a cooperación dentro dos xogos e o deporte do baloncesto</li> <li>• Coñecer as regras e os aspectos culturais do baloncesto.</li> <li>• Practicar o baloncesto acercándonos o mais posible ó xogo real.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto e obxectivos das fases de ataque e defensa nos deportes colectivos e en concreto no baloncesto.</li> <li>• Regras básicas do baloncesto</li> <li>• Elementos técnicos e tácticos do baloncesto.</li> <li>• Relación das diferentes actividades coa saúde e a condición física.</li> <li>• Medición da intensidade do esforzo.</li> </ul>
SESIÓN- ACTIVIDADES	<p>1.- Traballamos as habilidades vinculadas a accións deportivas, introducimos balóns,....</p> <p>2.- Realización de xogos e actividades onde prevalezan aspectos comúns dos deportes colectivos. Dandolle especial importancia á cooperación.</p> <p>3.- Regras do baloncesto.</p> <p>4.- Manexo do balón e pase. Xogo adaptado</p>

	<p>5.- O bote. Xogo adaptado.</p> <p>6.- Pase e tiro. Xogo adaptado.</p> <p>7.- Fases de ataque e defensa. Posicións Xogo real.</p> <p>8.- elementos e sistemas de ataque. Xogo real.</p> <p>9.- Sistemas de defensa. Xogo real.</p> <p>10.- Avaliación e torneo.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Diferenciar os obxectivos da fase de ataque e da defensa.</li> <li>-Regramento do baloncesto.</li> <li>-Elementos técnicos e tácticos.</li> </ul> <p>PROCEDIMENTAL: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comencamos a utilizar dende o principio.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 10: RECOPIACIÓN

U.D. 10	RECOPIACIÓN
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar o visto no curso repasando os criterios mínimos para segundo da ESO.</li> <li>• Recuperar sesións ou unidades que non se puideron levar a cabo ou quedaron moi escasas.</li> <li>• Recuperar ós alumnos que tivesen algún problema no desenvolvemento normal das clases: enfermidade, retraso no aprendizaxe, ausencia,...</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolleranse os contidos mínimos de 2º da ESO</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	Adicaremos 8 sesións onde recolleremos o traballado no curso co fin de repasar e fixar os mínimos para 2º da Eso. É posible que debamos recuperar tamén algunha unidade ou parte dela.
AVALIACIÓN Estándares	<p>Será a utilizada na propia unidade didáctica anterior.</p> <p>CONCEPTUAL: Recollerá cuestionarios e traballos.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Recollerá os exercicios e probas pasados.</p> <p>ACTITUDINAL: Repetimos os de todas as unidades.</p> <p>Os alumnos adicaranse a mellorar a súa calificación ou recuperar a súa nota repetindo ou mellorando os traballos anteriores.</p>

#### 3º ESO:

1º Trimestre: Ten aproximadamente 24 sesións.

#### UNIDADE DIDÁCTICA 1: PRESENTACIÓN

UD 1	¿QUÉ IMOS FACER NESTA CLASE?
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar a asignatura: que imos facer o longo do curso e como vai ser a rutina e a avaliación.</li> <li>• Coñecer ós cambios nos alumnos no referente a saúde e hábitos deportivos.</li> <li>• Coñecer o nivel inicial dos alumnos a nivel teórico práctico o nivel inicial do alumnado co fin de adaptar a programación.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer un canle de comunicación coas familias no referente a temas de saúde dos nenos e actividades complementarias e extraescolares.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recollemos todos os bloques para ver o nivel inicial en cada un deles a nivel teórico. Probas físicas e de aptitudes coordinativas (test de salto, resistencia, flexibilidade, coordinación)</li> <li>• Probas de condición física e de habilidades motrices básicas, así como o dominio dos xogos predeportivos (o resto de contidos avaliaranse dentro da súa unidade didáctica: natureza, expresión,...)</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Presentación do docente, dos alumnos, da asignatura e cuestionario inicial.</p> <p>2.- Toma de contacto coa actividade física: avaliación inicial das habilidades básicas a través do xogo. Xogos de diferentes capacidades.</p> <p>3.- Avaliación inicial de forza, test de salto.</p> <p>4.- Avaliación da resistencia, test de cooper.</p>
AVALIACIÓN ESTÁNDARES EFB1.1.1 EFB3.2.2 EFB1.2.3	<p>Conceptual: puntuarase: traballos /examés/ cuestionarios (según proceda).</p> <p>Procedimental: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios.</p> <p>Actitudinal: Respecto os compañeiros, as normas que comencamos a utilizar no curso dende a presentación</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE

U.D. 2	DO CORAZÓN ÓS MÚSCULOS
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar as actividades físicas cos efectos no organismo e a saúde.</li> <li>• Incrementar os niveis de resistencia aeróbica a través dos métodos de adestramento que lle son propios.</li> <li>• Incrementar os niveis de flexibilidade a través dos métodos de adestramento que lle son propios.</li> <li>• Recoñece, a partir da frecuencia cardíaca a intensidade do esforzo.</li> <li>• Realizar os exercicios atendendo á postura.</li> <li>• Repasar o quecemento xeral e comenar co específico.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oquecemento específico e autónomo.</li> <li>• Resistencia e métodos de adestramento.</li> <li>• Flexibilidade e métodos de adestramento.</li> <li>• Recoñecemento do efecto positivo do exercicio no organismo.</li> <li>• Control da intensidade do esforzo. Frecuencias cardíacas.</li> <li>• Postura correcta nas actividades.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Melloramos a resistencia a través de xogos e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia cardíaca. Quecemento autónomo.</p> <p>2.- Melloramos a resistencia a través dos métodos continuos e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>3.- Melloramos a resistencia a través de métodos continuos e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>4.- Melloramos a resistencia a través de métodos continuos e relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>5.- Melloramos a resistencia a través de métodos fraccionados e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>6.- Melloramos a resistencia a través de métodos fraccionados e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>7.- Melloramos a resistencia a través de métodos fraccionados e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>8.- Melloramos a flexibilidade a través de xogos, métodos activos e pasivos no final de todas as sesións anteriores e nesta en especial. Quecemento autónomo.</p> <p>9.- Medimos a resistencia e a flexibilidade e a comparamos coa medida inicial.</p>

	Quecemento autónomo. 10.- Exposición teórica que recolle o exposto en clase.
AVALIACIÓN ESTÁNDARES E EFB1.2.2 EFB1.1.3 EFB3.1.1 EFB3.1.4 EFB3.1.5	CONCEPTUAL: Cuestionario ó final do trimestre que recolle o quecemento, a resistencia, a flexibilidade e a súa relación coa saúde. Traballo de medición de frecuencia cardíaca. PROCEDIMENTAL: Participación nas diferentes sesións, resultados nos diferentes test e probas. ACTITUDINAL: Respecto polo nivel alcanzado por un mesmo e os compañeiros, respecto polas normas e valoración da importancia da actividade física na saúde.

### UNIDADE DIDÁCTICA 3: BALONMÁN

U.D. 3	BALONMÁN
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer o regramento do balonmán.</li> <li>• Coñecer os elementos técnicos do baloman.</li> <li>• Coñecer os elementos tácticos do balonmán.</li> <li>• Coñecer os sistemas defensivos do balonmán.</li> <li>• Coñecer os sistemas ofensivos do balonmán.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fases ofensivas e defensivas do balonmán.</li> <li>• Regramento de balonmán.</li> <li>• Elementos técnicos do balonmán.</li> <li>• Elementos tácticos do balonmán.</li> <li>• Sistemas defensivos e ofensivos.</li> </ul>
SESIÓN- ACTIVIDADES	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- O quecemento específico. Manexo do balón.</li> <li>2.- Traballamos o manexo e o pase. Xogo adaptado.</li> <li>3.- Traballamos o pase e o bote. Xogo adaptado.</li> <li>4.- Traballamos a finta. Xogo adaptado.</li> <li>5.- Repasamos os elementos técnicos. Xogo real.</li> <li>6.- Sistemas defensivos. Xogo real.</li> <li>7.- Sistemas ofensivos. Xogo real.</li> <li>8.- Campionato.</li> <li>9.- Campionato.</li> <li>10.- Exame exercicios.</li> </ol>
AVALIACIÓN ESTÁNDARES E EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.4 EFB1.2.2	CONCEPTUAL: Cuestionario regramento, elementos técnicos e tácticos. PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións, notas dos exercicios da sesión 10 e das sesións anteriores. Proba práctica dos xestos técnicos e das posicións durante o xogo ACTITUDINAL: Respecto ó regramento, os compañeiros ó nivel alcanzado por si mesmo e os demais.

2º Trimestre: Ten aproximadamente 22 sesións.

### UNIDADE DIDÁCTICA 4: SALUD: ALIMENTACIÓN FUERZA Y POSTURA

U.D. 4	SALUD
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico, dacordo coas racións de cada grupo de alimentos e das actividades diarias realizadas.</li> <li>• Relacionar alimentación e deporte.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer mapa muscular e a súa relación coa postura e a saúde.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación e actividade física: equilibrio entre a inxesta e o gasto calórico.</li> <li>• Valoración da alimentación como factor decisivo na saúde persoal.</li> <li>• O mapa muscular.</li> <li>• A postura correcta.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Presentación do tema e do traballo a realizar. Seguemento nas sesións doutras unidades didácticas.</p> <p>2.- Recollida e análise dos traballos.</p> <p>3.- Sesións de traballo de forza, flexibilidade e de relaxación.</p>
AVALIACIÓN ESTÁNDARES	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario dos conceptos básicos. Traballo persoal sobre alimentación.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Recollida de datos.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto ás normas, ós compañeiros, concienciación da importancia do tema.</p>
EFB3.1.6 EFB3.2.3 EFB1.3.3	

#### UNIDADE DIDÁCTICA 5: EXPRESIÓN CORPORAL. BAILES DE SALÓN.

U.D. 5	BAILES
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar bailes en grupo seguindo unha estrutura rítmica.</li> <li>• Realizar bailes de salón por parellas, cambiando a parella.</li> <li>• Amosar respecto e desinhibición.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo.</li> <li>• Bailes de salón: vals, cha-cha-cha, rock e un suxerido por eles.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Presentación das actividades con música.</p> <p>2.- Practicamos aeróbic. Pasos básicos e minicoreografía.</p> <p>3.- Pasos básicos .</p> <p>4.- Elaboración da coreografía .</p> <p>5- 6.- Elaboración da coreografía.</p> <p>7- Pasos básicos de valse enlaces.</p> <p>8- Exposición final.</p>
AVALIACIÓN ESTÁNDARES	<p>CONCEPTUAL: Contextualización do ritmo e as actividades rítmicas.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación, creación e exposición da coreografía.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto ás normas e os compañeiros amosar desinhibición nas exposicións.</p>
EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3 EFB2.1.4	

#### UNIDADE DIDÁCTICA 6: BADMINTON

U.D. 6	DEPORTES DE RAQUETA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer o regulamento dos deportes de raqueta que imos practicar.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>• Mellorar a execución dos aspectos técnicos do badminton, tenis.</li> <li>• Mellorar a execución dos aspectos tácticos do badminton, tenis.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulamento.</li> <li>• Elementos técnicos básicos do deporte.</li> <li>• Elementos tácticos básicos do deporte.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Acercamento ós deportes de raqueta mediante exposición oral ou visual.</p> <p>2.- Traballo do manexo da raqueta e dos golpes de forma individual e a través de xogos.</p> <p>3.- Traballo de manexo da raqueta e dos golpes de forma cooperativa.</p> <p>4.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>5.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>6.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>7.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>8.- Acercámonos a outro deporte de raqueta: tenis ou tenis de mesa e traballamos en cooperación.</p> <p>9.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p> <p>10.- Traballo dos diferentes golpes: saque, smash,... e situación real de xogo.</p>
AVALIACIÓN ESTÁNDARES EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.1.2 EFB1.2.1	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario sobre regulamento e elementos técnicos.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións e proba de domino dos golpes traballados na clase.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comenzamos a utilizar no curso dende a presentación.</p> <p>Respecto ó nivel alcanzado nos diferentes</p>

#### UNIDADE 7: XOGOS POPULARES

U.D. 7	XOGOS DE "MONTE CAXADO" E DE GALICIA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer e recopilar xogos propios da zona de As Pontes e de Galicia e relacionados coas capacidades físicas</li> <li>• Realizar os xogos que imos propoñendo entre todos.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xogo tradicional. Qué é. Onde o buscamos.</li> <li>• Como imos atopar eses xogos.</li> <li>• Traballo de recollida de información.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Aproximación ó concepto, explicación do traballo e práctica de diferentes xogos propostos pola profesora.</p> <p>2.- Acercámonos á biblioteca e o aula virtual a recoller información, imos elaborando o traballo.</p> <p>3.- Xogamos a xogos propostos polos alumnos relacionados coas capacidades físicas vistas no primeiro trimestre.</p> <p>4.- Xogamos a xogos propostos polos alumnos e entregamos o traballo.</p>
AVALIACIÓN	<p>CONCEPTUAL: Traballo onde se recolle que é un xogo tradicional e os diferentes xogos recopilados.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións de xogos.</p> <p>ACTITUDINAL: Respeto polas tradicións propias do lugar e de Galicia. Respeto ás normas dos diferentes xogos e ós compañeiros.</p>

3º Trimestre: Ten aproximadamente 22 sesións.

## UNIDADE DIDÁCTICA 8: PRMEROS AUXILIOS

U.D. 8	PRIMEROS AUXILIOS
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevenir posibles accidentes analizando a instalación e a práctica que se vai realizar.</li> <li>• Coñecer e desenvolver o PAS.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención como a mellor intervención.</li> <li>• PAS</li> <li>• Materiais e técnicas básicas</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Acercamento ós primeiros auxilios: materiais, sinais e seguridade.</p> <p>2.- PAS</p> <p>3.- situación básicas.</p>
AVALIACIÓN ESTÁNDARE S EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB1.4.3	<p>CONCEPTUAL: Importancia da prevención, protocolo PAS</p> <p>PROCEDIMENTAL: Desenvolvemento do protocolo.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comenzamos a utilizar no curso dende a presentación,e a actitude de entender e respetar as súas posibilidades.</p>

## UNIDADE DIDÁCTICA 9: PATÍN E HOCKEI

U.D. 9	PATÍN E HOKEI
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer o regulamento dos deportes de patín que imos practicar.</li> <li>• Incrementar as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>• Mellorar a execución dos aspectos técnicos do patinaxe e o hockei</li> <li>• Mellorar a execución dos aspectos tácticos do hockei.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulamento.</li> <li>• Elementos técnicos básicos dos deportes.</li> <li>• Elementos tácticos básicos do dseportes.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Acercamento ós deportes de patíns mediante exposición oral ou visual.</p> <p>2.- Traballo do equilibrio e o deslizamento través de xogos.</p> <p>3, 4.- Traballo dos xiros e saltos a través do patinaxe de rúa e o patinaxe artístico</p> <p>5.- Traballo do manexo e os toques co estick.</p> <p>6, 7.- Xogo.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario sobre regulamento e elementos técnicos.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións e proba de domino dos golpes traballados na clase.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comenzamos a utilizar no curso dende a presentación.</p> <p>Respecto ó nivel alcanzado nos diferentes</p>

## UNIDADE DIDÁCTICA 10: RECOPIACIÓN

U.D. 10	RECOPIACIÓN
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar o visto no curso repasando os criterios mínimos para terceiro da ESO nas unidades que non son de condición física.</li> <li>• Recuperar sesións ou unidades que non se puideron levar a cabo ou quedaron moi escasas.</li> <li>• Recuperar ós alumnos que tivesen algún problema no desenvolvemento normal das clases: enfermidade, retraso no aprendizaxe, ausencia,...</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolleranse os contidos mínimos de 3º da ESO</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	Adicaremos 8 sesións onde recolleremos o traballado no curso co fin de repasar e fixar os mínimos para 3º da Eso. É posible que debamos recuperar tamén algunha unidade ou parte dela.
AVALIACIÓN Estándares	<p>Será a utilizada na propia unidade didáctica anterior.</p> <p>CONCEPTUAL: Recollerá cuestionarios e traballos.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Recollerá os exercicios e probas pasados.</p> <p>ACTITUDINAL: Repetimos os de todas as unidades.</p> <p>Os alumnos adicaranse a mellorar a súa calificación ou recuperar a súa nota repetindo ou mellorando os traballos anteriores.</p>

## 4º ESO

1º Trimestre: Ten aproximadamente 24 sesións.

## UNIDADE DIDÁCTICA 1: CONDICIÓ FÍSICA E SAÚDE

U.D. 1	DO CORAZÓN ÓS MÚSCULOS
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar as actividades físicas cos efectos no organismo e a saúde.</li> <li>• Incrementar os niveis de resistencia aeróbica a través dos métodos de adestramento que lle son propios.</li> <li>• Incrementar os niveis de flexibilidade a través dos métodos de adestramento que lle son propios.</li> <li>• Recoñece, a partir da frecuencia cardíaca a intensidade do esforzo.</li> <li>• Principios do adestramento.</li> <li>• Realizar os exercicios atendendo á postura.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oquecemento específico e autónomo.</li> <li>• Resistencia e métodos de adestramento.</li> <li>• Flexibilidade e métodos de adestramento.</li> <li>• Recoñecemento do efecto positivo do exercicio no organismo.</li> <li>• Control da intensidade do esforzo. Frecuencias cardíacas.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura correcta nas actividades.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Melloramos a resistencia a través de xogos e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia cardíaca. Quecemento autónomo.</p> <p>2.- Melloramos a resistencia a través dos métodos continuos e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>3.- Melloramos a resistencia a través de métodos cocontinuos e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>4.- Melloramos a resistencia a través de métodos continuos e relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>5.- Melloramos a resistencia a través de métodos fraccionados (fartlek) e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>6.- Melloramos a resistencia a través de métodos fraccionados (interval) e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>7.- Melloramos a resistencia a través de métodos fraccionados (circuito) e a relacionamos coa saúde e coa frecuencia. Quecemento autónomo.</p> <p>8.- Melloramos a flexibilidade a través de xogos, métodos activos e pasivos no final de todas as sesións anteriores e nesta en especial. Quecemento autónomo.</p> <p>9.- Medimos a resistencia e a flexibilidade. Quecemento autónomo.</p> <p>10.- Exposición teórica que recolle o exposto en clase.</p> <p>11.- Elaboro o meu entreno. Cuestionario.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario ó final do trimestre que recolle o quecemento, a resistencia, a flexibilidade e a súa relación coa saúde. Traballo de medición de frecuencia cardíaca. Elaboración dun entreno.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas diferentes sesións, resultados nos diferentes test e probas.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto polo nivel alcanzado por un mesmo e os compañeiros, respecto polas normas e valoración da importancia da actividade física na saúde.</p>
OBSERVACIONES	

## UNIDADE DIDÁCTICA 2: VOLEY

U.D. 2	VOLEY
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer o regramento do voley.</li> <li>• Coñecer os elementos técnicos do voley.</li> <li>• Coñecer os elementos tácticos do voley.</li> <li>• Coñecer os sistemas defensivos do voley.</li> <li>• Coñecer os sistemas ofensivos do voley.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fases ofensivas e defensivas do voley.</li> <li>• Regramento de voley.</li> <li>• Elementos técnicos do voley.</li> <li>• Elementos tácticos do voley.</li> <li>• Sistemas defensivos e ofensivos.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- O quecemento específico. Manexo do balón.</p> <p>2.- Traballamos o saque. Xogo adaptado.</p> <p>3.- Traballamos o pase de dedos. Xogo adaptado.</p> <p>4.- Traballamos o de antebrazos. Xogo adaptado.</p> <p>5.- Repasamos os elementos técnicos. Xogo real.</p> <p>6.- Sistemas defensivos. Xogo real.</p> <p>7.- Sistemas ofensivos. Xogo real.</p> <p>8.- Campionato.</p> <p>9.- Campionato.</p> <p>10.- Exame exercicios.</p>
AVALIACIÓN	CONCEPTUAL: Cuestionario regramento, elementos técnicos e tácticos.

Estándares	<p>PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións, notas dos exercicios da sesión 10 e das sesións anteriores.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto ó regramento, os <a href="#">compañeir@s</a>, ó nivel alcanzado por si mesmo e os demais.</p>
------------	---

### UNIDADE 3: XOGOS POPULARES E CONDICIÓ FÍSICA

U.D. 3	XOGOS DE "MONTE CAXADO" E DE GALICIA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer e recopilar xogos propios da zona de As Pontes e de Galicia e relacionados coas capacidades físicas</li> <li>• Realizar os xogos que imos propoñendo entre todos.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xogo tradicional. Qué é. Onde o buscamos.</li> <li>• Como imos atopar eses xogos.</li> <li>• Traballo de recollida de información.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Aproximación ó concepto, explicación do traballo e práctica de diferentes xogos propostos pola profesora.</p> <p>2.- Acercámonos á biblioteca e o aula virtual a recoller información, imos elaborando o traballo.</p> <p>3.- Xogamos a xogos propostos polos alumnos relacionados coas capacidades físicas vistas no primeiro trimestre.</p> <p>4.- Xogamos a xogos propostos polos alumnos e entregamos o traballo.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Traballo onde se recolle que é un xogo tradicional e os diferentes xogos recopilados.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións de xogos.</p> <p>ACTITUDINAL: Respeto polas tradicións propias do lugar e de Galicia. Respeto ás normas dos diferentes xogos e ós compañeiros.</p>

2º Trimestre: Ten aproximadamente 22 sesións.

### UNIDADE DIDÁCTICA 4: FORZA-RESISTENCIA

U.D. 4	FORZA RESITENCIA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementar o nivel de forza resistencia participando na selección de actividades e exercicios en función dos métodos de adestramento.</li> <li>• Coñecer a forza os seus tipos e os seus métodos de adestramento.</li> <li>• Relacionar esta capacidade coa saúde e o rendemento.</li> <li>• Recoñecer, a partir da medición da frecuencia cardíaca, a intensidade do traballo.</li> <li>• Coidar a postura.</li> <li>• Practicar diferentes métodos de relaxación.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forza. Definición. Tipos.</li> <li>• Métodos de adestramento.</li> <li>• Relación da forza coa condición física.</li> <li>• Relación da forza coa saúde.</li> <li>• Métodos de relaxación.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Recoñecer a capacidade nun circuito onde se traballen todas.</p> <p>2.- Exercitamosa forza resitencia a través do xogo de oposición. Xogos de relaxación.</p>

	<p>3.- Traballamos a forza a través dos métodos de adestramento. Método de Jacobson</p> <p>4.- Traballamos a forza a través dos métodos de adestramento. Método de Jacobson.</p> <p>5.- Traballamos a forza a través dos métodos de adestramento. Método de Schultz.</p> <p>6.- Traballamos a forza a través dos métodos de adestramento. Plantexamos un entreno.</p> <p>7.- Planifico o meu entreno.</p> <p>8.- Planifico o meu entreno.</p>
<p>AVALIACIÓN Estándares 3 puntos</p>	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario sobre a forza e a súa relación coa condición física e a saúde. Elaboración dun entreno.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación e resultado das medicións.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto das normas e dos compañeiros, concienciación da importancia deste traballo.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 5: RITMO. ACROSPORT

U.D. 5	RITMO E ACROSPORT
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar bailes en grupo seguindo unha estrutura rítmica.</li> <li>• Amosar respecto e desinhibición.</li> <li>• Acercar ós alumnos ó acrosport e as súas modalidades.</li> <li>• Coñecer e respitar as normas de seguridade e axudas no acrosport.</li> <li>• Respetar o nivel alcanzado por un mesmo e polos compañeiros nun clima de traballo de cooperación.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo.</li> <li>• Acrosport: as súas modalidades.</li> <li>• Normas de seguridade e axudas.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Presentación das actividades con música.</p> <p>2.- Practicamos aeróbic. Pasos básicos e minicoreografía.</p> <p>3.- Practicamos acrosport con equilibrios sinxelos en parella.</p> <p>4.- Practicamos acrosport con equilibrios sinxelos en tríos.</p> <p>5.- Practicamos acrosport con equilibrios sinxelos en grupos.</p> <p>5.- Creamos unha coreografía en grupos.</p> <p>6.- Intercambiamos as nosas coreografías.</p> <p>7.- Intercambiamos as nosas coreografías.</p> <p>8.- Expoñemos as nosas coreografías.</p>
<p>AVALIACIÓN Estándares 3 puntos</p>	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario onde se recollen os conceptos do ritmo e o acrosport</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación, creación e exposición da coreografía.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto ás normas e os compañeiros, amosar desinhibición nas exposicións.</p>

#### UNIDADE 6: PRIMEROS AUXILIOS

U.D. 6	PRIMEROS AUXILIOS
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer o que son os primeiros auxilios e a súa importancia.</li> <li>• Amosar respecto e desinhibición.</li> <li>• Acercar ós alumnos á prevención no marco das actividades deportivas e na vida cotiá.</li> <li>• Coñecer e respitar as normas á hora de atender un accidentado</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar o nivel alcanzado por un mesmo e polos compañeiros nun clima de traballo de cooperación.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención nas actividades deportivas e na vida cotiá.</li> <li>• PAS.</li> <li>• Normas de seguridade e axudas.</li> <li>• Inmobilizacións, feridas e hemorraxias atragantamientos e RCP y DSA</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Presentación da unidade e da información.  2.- Practicamos inmobilizacións e transportes.  3.- Practicamos actuacións ante feridas e atragantamentos.  4.- Practicamos actuación ante un accidentado inconsciente, posición lateral de seguridade.  5.- Practicamos RCP.  6.- Cuestionario. Xogo Tic</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario.  PROCEDIMENTAL: Participación, proba práctica. ACTITUDINAL: Respecto ás normas e os compañeiros, amosar desinhibición nas exposicións.</p>

3º Trimestre: Ten aproximadamente 22 sesións.

#### UNIDADE DIDÁCTICA 7: ACTIVIDADES NA NATUREZA

U.D. 7	ACTIVIDADES NA NATUREZA
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir as indicacións dos sinais de orientación propias dese deporte nun percorrido polo centro ou inmediacións.</li> <li>• Coñecer os deportes máis practicados na zona (tradicionalis).</li> <li>• Respetar o medio ambiente, contribuíndo danguña forma a súa mellora.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O mapa. O itinerario.</li> <li>• Os sinais. A seguridade.</li> <li>• Materiais e técnicas básicas no medio natural.</li> <li>• Práctica dos deportes máis practicados na zona.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- Acercamento ó sendeirismo, o mapa, o itinerario, materiais, sinais e seguridade.  2.-, 3.- Ruta de sendeirismo fora do centro.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario final onde se recollerán preguntas sobre seguridade, materiais, uso do mapa e sinais.  PROCEDIMENTAL: puntuarase a participación, o esforzo e o resultado das probas ou exercicios.  ACTITUDINAL: Respecto os compañeiros, as normas que comencamos a utilizar no curso dende a presentación, e a actitude de entender e respetar as súas posibilidades.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 8: FÚTBOL SALA

U.D. 8	FÚTBOL
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer o regramento do fútbol.</li> <li>• Coñecer os elementos técnicos do fútbol.</li> <li>• Coñecer os elementos tácticos do fútbol.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer os sistemas defensivos do fútbol.</li> <li>• Coñecer os sistemas ofensivos do fútbol.</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fases ofensivas e defensivas do fútbol.</li> <li>• Regramento de fútbol.</li> <li>• Elementos técnicos do fútbol.</li> <li>• Elementos tácticos do fútbol.</li> <li>• Sistemas defensivos e ofensivos.</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	<p>1.- O quecemento específico. Conducción do balón.</p> <p>2.- Traballamos a conducción e o pase. Xogo adaptado.</p> <p>3.- Traballamos o pase e os tiros. Xogo adaptado.</p> <p>4.- Traballamos o regate e os saques. Xogo adaptado.</p> <p>5.- Repasamos os elementos técnicos. Xogo real.</p> <p>6.- Sistemas defensivos. Xogo real.</p> <p>7.- Sistemas ofensivos. Xogo real.</p> <p>8.- Campionato.</p> <p>9.- Campionato.</p> <p>10.- Exame exercicios.</p>
AVALIACIÓN Estándares	<p>CONCEPTUAL: Cuestionario regramento, elementos técnicos e tácticos.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Participación nas sesións, notas dos exercicios da sesión 10 e das sesións anteriores.</p> <p>ACTITUDINAL: Respecto ó regramento, os compañeiros, ó nivel alcanzado por si mesmo e os demais.</p>

#### UNIDADE DIDÁCTICA 10: RECOPIACIÓN

U.D. 10	RECOPIACIÓN
OBXECTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforzar o visto no curso repasando os criterios mínimos para 4º da ESO nas unidades que non son de condición física.</li> <li>• Recuperar sesións ou unidades que non se puideron levar a cabo ou quedaron moi escasas.</li> <li>• Recuperar ós alumnos que tivesen algún problema no desenvolvemento normal das clases: enfermidade, retraso no aprendizaxe, ausencia,...</li> </ul>
CONTIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolleranse os contidos mínimos de 4º da ESO</li> </ul>
SESIÓNS- ACTIVIDADES	Adicaremos 6 sesións onde recolleremos o traballado no curso co fin de repasar e fixar os mínimos para 4º da Eso. É posible que debamos recuperar tamén algunha unidade ou parte dela.
AVALIACIÓN Estándares	<p>Será a utilizada na propia unidade didáctica anterior.</p> <p>CONCEPTUAL: Recollerá cuestionarios e traballos.</p> <p>PROCEDIMENTAL: Recollerá os exercicios e probas pasados.</p> <p>ACTITUDINAL: Repetimos os de todas as unidades.</p> <p>Os alumnos adicaranse a mellorar a súa calificación ou recuperar a súa nota repetindo ou mellorando os traballos anteriores.</p>

### **9.- TRATAMENTO E FOMENTO DAS TIC. UNIDADES ABALAR. TRATAMENTO E FOMENTO DA LECTURA**

#### TRATAMENTO DO FOMENTO DA LECTURA

O tratamento do fomento da lectura realizarase de forma xeral nas diferentes unidades didácticas dandolle textos para realizar a parte conceptual da unidade.

Máis concretamente:

En 1º da eso a unidade de xogos tradicionais.

En 2º da eso a unidade de xogos tradicionais e alimentación.

En 3º da eso a unidade de xogos tradicionais e alimentación

En 4º da eso na unidade de primeiros auxilios.

Recomendaremos lecturas como a revista sport life na súa edición dixital.

#### TRATAMENTO TIC E ABALAR

Nos cursos de 1º e 2º, temos unha ou dúas unidades por trimestre onde utilizamos os equipos cos seguintes obxectivos relacionados coas TIC:

1. Coñecer o aula virtual e o uso que lle imos dar ó longo do curso.
2. Traballar cun procesador de texto e de diapositivas para a entrega dos traballos.
3. Uso do correo como método de entrega.
4. Coñecer e utilizar as ferramentas do espazo abalar, concretamente:

A concreción destes obxectivos están detallados na temporalización das unidades e nas propias unidades.

#### PLAN DE CONVIVENCIA

Colaboraremos co departamento de orientación nas medidas adoptadas.

### **10.- INTERDISCIPLINARIEDADE**

---

O traballo con outras áreas está supeditado á colaboración con outros docentes. Tal e como está detallado na programación as áreas de Ciencias Naturais e música son as que comparten contidos común e que podemos sincronizar no tempo co fin de facilitar a aprendizaxe do alumno.

### **11.- MÍNIMOS ESIXIBLES**

---

Os mínimos da asignatura serán os seguintes en cada curso, adaptando os obxectivos en función das dificultades propias do alumnado.

#### 11.1 Obxectivos mínimos de 1º da Eso

1. Coñecer as fases e función do quecemento en relación o deporte e a saúde.
2. Recopilar xogos e exercicios das diferentes fases do quecemento.
3. Medir o seu nivel de condición física ó principio e o final de curso.
4. Coñecer os componentes da condición física a través de xogos e exercicios.
5. Coñecer e traballar as disciplinas de velocidade, salgo de lonxitude e carreiras de fondo do atletismo.
6. Correr de forma ininterrompida 20 minutos ao seu ritmo.
7. Coñecer e executar o manexo, pase e lanzamento do balonmán.
8. Coñecer e executar correctamente o saque, o pase de dedos e antebrazos do volei.
9. Participar de forma desinhibida en xogos e actividades de imitación e expresión.
10. Coñecer e realizar xogos tradicionais en Galicia.

#### 11.2 Obxectivos mínimos de 2º da Eso

1. Coñecer que é e que exercicios forman parte dun quecemento xeral e dun específico.
2. Elaborar un traballo que recolla a importancia e os exercicios do quecemento.
3. Recoñecer que é a condición física e a súa relación coa saúde.
4. Desenvolver a súas capacidades a partir do nivel inicial.
5. Recoñecer a frecuencia cardíaca de traballo saludable.
6. Correr durante 20 minutos a ritmo libre.
7. Mellorar a execución dos aspectos técnicos do bádminton e baloncesto.
8. Obter una disposición favorable e realizar una actividade de expresión corporal.
9. Coñecer e recopilar xogos tradicionais.

### 11.3 Obxectivos de 3º da Eso

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos na saúde.
2. Incrementar os niveis das capacidades a través dos métodos de adestramento que lle son propios.
3. Recoñecer a partir da frecuencia cardíaca a intensidade do esforzo.
4. Reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde una alimentación equilibrada.
5. Realizar bailes en grupo e en parella ou coñecelos si non pode facer a práctica.
6. Mellorar a execución dos aspectos técnicos do bádminton, baloncesto e hóckei.
7. Seguir as iniciación dos sinais de orientación propias dese deporte nun percorrido polo centro ou inmediacións
8. Correr durante 20 minutos a ritmo aeróbico.

### 11.4 Obxectivos de 4º da Eso

1. Relacionar as actividades físicas cos efectos no organismo e a saúde.
2. Realizar de forma autónoma un quecemento específico.
3. Incrementar os niveis das capacidades a través dos métodos de adestramento que lle son propios.
4. Recoñecer a partir da frecuencia cardíaca a intensidade dos esforzo.
5. Elaborar un plan de entreno dalgunha ou varias capacidades.
6. Realizar una proba aeróbica e outra anaeróbica.
7. Coñecer o regulamento dos deportes e xogos practicados.
8. Realizar bailes en grupo seguindo unha estrutura rítmica.
9. Realizar figuras de varias persoas respetando as axudas e normas de seguridade.
10. Coñecer e practicar nocións básicas de primeiros auxilios relacionados co deporte e accidentes cotiás.
11. Coñecer e reflexionar sobre a importancia que ten para a saúde unha alimentación equilibrada a partir do cálculo da inxesta e o gasto calórico.
12. Participar nas actividades na natureza respetando as normas.

## 12.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE \_\_\_\_\_

O marco normativo ven marcado por: Orde do 6 de outubro de 1995 pola que se regulan as adaptacións do currículo nas ensinanzas de réxime xeral e o Decreto 320/1996, do 26 de xullo, de ordenación da educación de alumnos/as con NEE.

**Hai que ter en conta tamén que calquera alumno/a, ao longo do curso, pode ser susceptible de necesitar unhas Medidas de Atención a Diversidade.**

As **posibilidades que temos de atención á diversidade**, e que afectarían o traballo na área de E.F serían: A.C. Individualizada, Reforzo, Recuperacións e outros apoios, Agrupamentos específicos, Apoios a alumnos/as con NEE, Ensinanza titorada, grupos de aprendizaxe de lingua para alumnos/as procedentes do extranxeiro.

Considero o/a alumno/a con NEE como un alumno/a que vai requerir respostas diferentes por parte do centro, e polo tanto do profesor. Determinados alumnos/as van a necesitar máis axuda que o resto de compañeiros, e eu como profesor son o responsable de que cada alumno/a conquira os obxectivos propostos facilitándolles as tarefas adecuadas e os medios necesarios para elo.

***“Sempre que sexa posible, os/as alumno/as dun cento educativo con certa alteración relacionada coa saúde, deben de intervir nas clases de E.F. coa maior normalidade posible.....”.*** (Arráez, 1998)

### **ALUMNOS/AS CON N. E. ESPECÍFICAS E DE APOIO EDUCATIVO**

- Alumnos/as con dificultades físicas: respiratorias, motoras, auditivas,...
- Alumnos/as con dificultades psíquicas (problemas de aprendizaxe, minusvalías, lesións cerebrales, transtornos de conducta...):
- Alumnos/as con dificultades sociais-culturais (problemas de adaptación, integración, entorno socio-cultural desfavorecido...)

### **¿QUÉ FAREI ANTE ESTES CASOS?**

- No caso de que o alumno poida desenrolar o currículo ordinario as medidas que tomaría afectarían a **Elementos Non Prescriptivos do Currículo**, isto é: adaptacións en metodoloxía, organización, material, temporalización, comunicación.....
- Nos casos nos que se comproba que o alumno non é capaz de conseguir os obxectivos propostos, e polo tanto non é capaz de seguir o currículo ordinario recurrerei ás **ADAPTACIÓNS CURRICULARES INDIVIDUALIZADAS**. Nestes casos determinarase a situación do alumno con respecto aos obxectivos de referencia. O importante é que logre alcanzar uns obxectivos acordes coas súas posibilidades, que sexan funcionais, significativos e que permitan compensar minusvalideces manifestas.

Nas situacións de A.C.I., estas realizaranse á vista do Certificado médico oficial no que consten especificados con claridade as limitacións de acción que teña a persoa e o informe tanto do Departamento de E. F. como do Departamento de Orientación. Así se establecerán e seleccionarán os contidos axeitados e os criterios de avaliación serán acordes ás capacidades que se pretenden valorar. A estes alumnos elaborareilles uns apuntes (contidos teóricos) adecuados as súas características.

### **13.- PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN ORDINARIA E EXTRAORDINARIA**

Seguirei a lexislación correspondente: Orde do 21 de decembro de 2007 pola que se regula a avaliación na ESO na CCAA Galega, e o Decreto 133/2007 do 5 de xullo, que establece os criterios de avaliación.

A avaliación será Normativa e Criterial, pero sobre todo empregarei esta última comparando os resultados do alumno/a con outros conseguidos por el mesmo nas mesmas probas ou con respecto a un criterio fixado de antemán, valorando o progreso do alumno/a e do seu esforzo.

A avaliación do proceso será retroalimentadora, isto é que poderá ser reformada en función dos resultados que se van acadando. Distinguirei tres intres clave:

- **Avaliación inicial:** O inicio do curso, permitirámeme identificar o punto de partida dos/as alumnos/as, coa finalidade de adecuar o proceso á realidade do grupo. Terei en conta os coñecementos previos do/a alumno/a (Anexo III), así como o seu nivel de C.F. e habilidade deportiva, para adaptar as novas actividades de forma progresiva.



- Avaliación continua ou formativa: Realizarase un seguimento diario da evolución das diferentes capacidades do alumno/a. Desenvolvemento individual e información do seu proceso de mellora e evolución.
- Avaliación sumativa: a través da cal os/as alumnos/as terán información relativa ao grado de consecución dos obxectivos establecidos.

#### CONVOCATORIA DE SETEMBRO

---

Teranse en conta os mesmos criterios de avaliación que para Xuño. A proba será teórico-práctica (a parte práctica será dada a coñecer aos alumnos a finais de xuño) en caso de que os alumnos fallasen en aspectos actitudinais, estes alumnos/as a maiores entregarán un traballo de educación en valores (a escoller de entre varias opcións).

#### 13.4 METODOLOXÍA NO CASO DO ENSINO NON PRESENCIAL

#### 13.5 AVALIACIÓN NO CASO DO ENSINO SEMIPRESENCIAL

A avaliación terá as seguintes porcentaxes:

20% Probas teóricas

40% traballo de clase e probas prácticas realizadas na clase e traballos na aula virtual

40% Actitude, comportamento, entrega en prazo de traballos, ...

#### 13.6 AVALIACIÓN NO CASO DO ENSINO NON PRESENCIAL

Teranse en conta as porcentaxes establecidas e as probas feitas na etapa presencial. De ser unha avaliación enteira con ensino non presencial, as tarefas feitas na aula virtual terán un valor do 100%

### 14.- INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN \_\_\_\_\_

Empregarei diferentes instrumentos e coa súa aplicación tratarei de acadar unha avaliación subxectiva (instrumentos de observación e rexistro) e unha avaliación obxectiva (probas, test,...) e sempre referente ao alumno/a. Así mesmo en determinadas momentos utilizarei a Autoavaliación

#### AVALIACIÓN DO ALUMNO/A \_\_\_\_\_

- Probas teóricas: tipo test, preguntas cortas; Traballos de aplicación teórico-prácticos; Probas orais; Elaboración de traballos na libreta de clase.
- Avaliación de procedementos: Planillas de observación, Listas de control (Anexo VI), escalas de estimación,.... de cara a observar a realización das tarefas esixidas. Probas de tipo práctico. Creación de contidos na libreta de clase.
- Avaliación de actitudes: Planillas de observación; Rexistro anecdótico; Autoavaliación de actitudes do alumno/a,...

#### AVAL. DOS PROCESOS DE ENSINANZA E DA PRÁCTICA DOCENTE \_\_\_\_\_

- Cuestionario de avaliación do profesor a cumprimentar polos alumnos/as.
- Autoavaliación con reflexión por parte do profesor en canto ao grado de consecución dos obxectivos propostos na programación.
- Valoración do impacto da EF sobre os alumno/as,...

### 15.- SISTEMAS DE CUALIFICACIÓN \_\_\_\_\_

Estableceráse tendo en conta os criterios de avaliación establecidos, e según os seguintes porcentaxes establecidos para cada tipo de contido:

- CONTIDOS CONCEPTUAIS (30%): "SABER". Pretenderei que o/a alumno/a coñeza os elementos máis básicos que sustentan os Cont. procedimentais.

- **CONTIDOS PROCEDIMENTAIS (40%):**“SABER FACER”, dado o carácter eminentemente práctico da área supón un dos contidos a destacar, é a base para estruturarse os demais.Efectuaranse probas prácticas evaluables o final de cada contido.
- **CONTIDOS ACTITUDINAIS (30%):** “SABER ESTAR”: A cooperación, a implicación nas actividades e o respecto serán aspectos importantes a valorar durante as sesións. Os alumnos parten con 10 puntos,no caso de que lles faga algunha anotación negativa na planilla de observación actitudinal, estes puntos irán mermando, cada anotación suporálles un 0.25/0,5/ou 1 menos dependendo da falta. O alumno poderá ter anotacións positivas: O alumno participa activamente, colabora,crea boa dinámica de grupo,ten unha actitude positiva cara o deporte, etc . Os alumnos/as que repetidamente non teñan a vestimenta adecuada e non teñan xustificación: serán valorados negativamente( descontarse 0.25 no primer aviso, 0,5 no segundo,e 1 no terceiro. A partir de aquí 1 punto por día ).
- CADA APARTADO DOS ANTERIORES VALÓRASE SOBRE 10 E DESPOIS FAISE A MEDIA PROPORCIONAL AO CONTIDO. No caso en que nalgún tema non se valore algún dos contidos farase a media aritmética entre os dous restantes.Por exemplo no caso de facer una coreografía e non valorar os contidos conceptuais, faría a media entre actitude e exame práctico.
- Os alumnos terán que obter un mínimo de 30% en cada apartado para facer media . Excepcionalmente poderase baixar esta porcentaxe a alumnos con dificultade grande nos contidos procedimentais e/ou conceptuais.
- Entrega de caderno de clase :teñen que anotar a parte principal da clase, e os traballos e anotacións teóricas. No caso de non facer proba teórica este caderno incluírá os contidos conceptuais.Este caderno incluírá os traballos que se encomenden e fará media coa proba teórica se se faga. Valórase os contidos e a presenza. Se o alumno/a non o entrega estará suspenso/a.

**OS/AS ALUMNOS/AS PODERÁN SUBIR A NOTA.**- Penso que é importante a participación e a implicación do alumnado non só nesta área, se non tamén nas actividades do centro, por eso valorarei de xeito positivo (0.25 máis – máximo 1 punto por apartado):

- Participación nas Competicións Internas (como xogador/a, árbitro, organizador/a,...)(0.25 por cada competición/ o longo do curso haberá diferentes competicións).
- Resumo de Libros e Artigos periodísticos relacionados coa actividade física e o deporte ,contribuindo deste xeito á competencia lectora.

**AVALIACIÓN DE ALUMNOS/AS LESIONADOS/AS:** Os/as alumnos/as que por prescripción médica, non poidan seguir o currículo a nivel procedimental, atenderán aos seguintes criterios de avaliación:

- Copia da práctica no caderno de clase (igual que para os que por diferentes motivos non realicen a práctica – malestar, non traer roupa adecuada,..) que reflicte o desenvolvemento de todas as sesións durante o periodo de lesión.
- Entregarán un traballo sobre un tema, en consoancia cos contidos impartidos nesa avaliación.

Todo alumno/a con algunha avaliación suspensa terá obrigatoriamente que presentar unha serie de actividades, estas deberán entregarse correctamente realizadas e no prazo de tempo esixido. De non ser así, o alumno/a non poderá aprobar a materia de Educación Física na convocatoria de Xuño.

## **16.- PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE PENDENTES \_\_\_\_\_**

O alumnado suspenso poderá recuperar mediante a superación do examen correspondentes ás convocatorias pertinentes ou se no momento detas, ten unha valoración

positiva no curso no que se atope, e neste caso o profesor poderá mandarlle algún traballo. En ambos casos poderá haber un examen de aptitud física que previamente será anunciado.

## **17.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**

---

- Rutas senderismo
  - Rutas ciclistas
  - Orientación
  - Competicións deportivas nos recreos
  - Día do deporte
- 
- **Saída de 2-3 días para a realización de actividades na natureza (posiblemente O PORTO)3º E 4º ESO**

## **18. METODOLOXÍA**

---

Creo máis nas tendencias relacionadas cos pedagogos da escola nova (implicación do alumno como elemento activo). Sempre que sexa posible empregarei estilos de ensino que atravesen a barreira cognitiva.

Empregarei os estilos de ensinanza de Mouska Mouston.: Mando Directo, Asig. de tarefas, Ensinanza recíproca, Autoavaliación, Grupos reducidos, Microensinanza, Grupos de nivel, Inclusión, Descubrimiento guiado, Resolución de problemas,...

Gustárame recalcar que para sesións moi técnicas ou que teñan certo grao de risco é conveniente un estilo directivo, en contraposición doutras nas que convén que o alumno experimente, como é o caso da Expresión corporal. De tódolos xeitos non son compartimentos estancos, nunha mesma sesión poden convivir varios estilos.

Sempre que sexa posible a estratexia será global (global pura, global con polarización da atención, global con modificación da situación real), esto supón a aprendizaxe como resultado do establecemento de relacións entre o novo e o aprendido ou o vivido. Aínda que en ocasións recurrerei a estratexias analíticas (pura, secuencial e progresiva),. Tamén nalgunhas ocasións estratexias Mixtas, realizando combinacións das antes citadas. En función das distintas situacións de clase utilizarei unhas ou outras.

As correccións serán sempre positivas (feedbacks) e as sesións dinámicas e motivantes, intentado evitar perdas de tempo innecesarias

## **19.- AVALIACIÓN DO PROFESOR E DO PROCESO. EXPOSICIÓN DA PROGRAMACIÓN PARA O ALUMNADO**

---

Para poder avaliar este proceso en busca da calidade, a valide e a fiabilidade da mesma aparece o término metavaliación. O seu obxectivo é asegurar a calidade dos procesos evaluativos, evitar ou corrixir prácticas incorrectas, sinalar o camiño para o perfeccionamento e promover unha maior comprensión de ditos procesos. Por sete motivo para a avaliación da práctica docente, pasaránse uns cuestionarios ós alumnos ó final do curso para coñecer aqueles aspectos que funionan e que foron exitosos e cales deberían ser modificados.

En canto á avaliación do proceso de ensinanza aprendizaxe, o profesor e alumnos deberán encher obxectivamente uns cuestionarios para poder saber si cumpriron os obxectivos ou se a metodoloxía e as tarefas propostas en clase eran adecuadas.