

PROGRAMACIÓN DOCENTE

Educación Secundaria Obligatoria e Bacharelato



Departamento de Educación Física
I.E.S ALLARIZ

Curso 2020-2021



Índice

1.- Introducción	4
2.- Resumo da programación	5
2.1.- Obxectivos da programación por cursos	5
2.2.- Saídas didácticas	7
2.3.- Propostas de mellora	7
3.- Horario profesorado	9
4.- LOMCE	10
4.1.- Introducción e contextualización	11
4.1.1.- Introducción	11
4.1.2.- Contextualización	12
4.1.2.1.- Características do alumnado do I.E.S ALLARIZ	12
4.2.- Concreción e relación dos elementos curriculares	14
4.2.1.- Ensino Secundario Obrigatorio	15
4.2.1.1.- Obxectivos xerais	15
4.2.1.2.- Contribución da Educación Física ao desenvolvemento das competencias clave	17
4.2.1.3.- Primeiro da E.S.O	21
4.2.1.3.1.- Criterios, contidos, estándares e competencias	21
4.2.1.3.2.- Unidades Didácticas	24
4.2.1.3.3.- Desenvolvemento UD	25
4.2.1.4.- Segundo da E.S.O	32
4.2.1.4.1.- Criterios, contidos, estándares e competencias	32
4.2.1.4.2.- Unidades Didácticas	35
4.2.1.4.3.- Desenvolvemento UD	36
4.2.1.5.- Terceiro da E.S.O	43
4.2.1.5.1.- Criterios, contidos, estándares e competencias copiar	43
4.2.1.5.2.- Unidades Didácticas	46
4.2.1.5.3.- Desenvolvemento UD	47
4.2.1.6.- Cuarto da E.S.O	55
4.2.1.6.1.- Criterios, contidos, estándares e competencias	55
4.2.1.6.2.- Unidades Didácticas	59
4.2.1.6.3.- Desenvolvemento UD	60
4.2.2.- Bacharelato	68
4.2.2.1.- Obxectivos xerais	68
4.2.2.2.- Criterios, contidos, estándares e competencias	70
4.2.2.3.- Unidades didácticas	66
4.2.2.4.- Desenvolvemento UD	72
4.3.- AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN DO ESTUDANTADO	80
4.3.1.- Procedementos de avaliación	80
4.3.2.- Criterios de cualificación	84
4.3.3.- Procedementos para a realización da avaliación inicial (ESO)	86
4.3.4.- Avaliación do estudantado en setembro	86
4.3.5.- Medidas de atención a diversidade	88
4.3.5.1.- Adaptacións non significativas ou ordinarias	89
4.3.5.2.- Adaptacións significativas ou extraordinarias	90

4.3.6.- Alumnado repetidor (ESO).....	94
4.3.7.- Materia pendiente.....	95
4.3.7.1.- Plans de traballo para superación de materias pendentes (ESO).....	95
4.3.7.2.- Actividades de seguimento das materias pendentes (BAC).....	95
4.3.7.3.- Instrumentos de avaliación e criterios de cualificación das materias pendentes.....	95
4.3.8.- Mínimos esixibles e Actividades de reforzo/recuperación.....	97
4.3.8.1.- Mínimos esixibles.....	97
4.3.8.2.- Actividades de reforzo.....	99
4.4.- Programación da educación en valores.....	101
4.5.- Accións de contribución ao plan TIC.....	103
4.6.- Accións de contribución ao plan de convivencia.....	105
4.7.- Accións de contribución ao proxecto lector.....	106
4.8.- Actividades complementarias e extraescolares.....	107
4.9.- Metodoloxía didáctica.....	108
4.10.- Materiais e recursos didácticos incluídos os libros de texto.....	109
4.11.- Procedementos para acreditar os coñecementos previos.....	111
4.12.- Procedementos para avaliar a propia programación.....	112
ANEXO 1 - PROTOCOLO COVID DEPARTAMENTO DE ED.FÍSICA.....	114
ANEXO 2 - Temporalización das UD ao longo do curso.....	118
ANEXO 3 - Resumo da programación por cursos.....	123
ANEXO 4 - Proxecto #andandopolocamiño.....	128

1.- Introducción

A materia de EF ten como base a competencia motriz, o que significa, saber explicar, saber facer e saber comportarse. Por iso, na Programación Docente (PD), baseámonos no Modelo de Aprendizaxe construtivo, significativo e funcional co fin de que o estudantado saiba aplicar estes saberes adquiridos.

A PD contribúe ao desenvolvemento motor integral do alumnado, que se fai explícito nos Obxectivos Xerais da Etapa. Desenvólvese para os catro cursos da ESO e 1º de Bacharelato, concretando e inter-relacionando os elementos curriculares, e secuenciandos progresivamente en cada nivel en función do momento evolutivo da puberdade e adolescencia e ao contexto educativo do IES Allariz.

A Metodoloxía de ensino e aprendizaxe oriéntase á autonomía de cada alumna/o para que o transfira ao seu tempo libre e recreación activa.

Atendemos á diversidade de capacidades individuais, diferenzas sexuais, sociais, culturais, dificultades de aprendizaxe e necesidades educativas especiais, polo que, realizamos adaptacións da metodoloxía e actividades equitativas para toda/s, fomentando a participación democrática na planificación dos contidos específicos e actividades complementarias e extraescolares para cada curso.

2.- Resumo da programación

2.1.- Obxectivos da programación por cursos

ESO1

Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.

Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.

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

Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.

Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.

Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.

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 autoexixencia no seu esforzo.

Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas.

Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes.

ESO2

Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.

Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.

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

Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.

Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.

Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.

Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.

Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.

Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.

ESO3

Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.

Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.

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

Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.

Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.

Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.

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.

Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.

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

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

ESO4

Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.

Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.

Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.

Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.

Mostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.

Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.

Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.

Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.

Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.

Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.

Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.

Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.

BACH1

Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física

Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.

Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.

Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.

Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición.

Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.

Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.

Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior.

Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.

2.2.- Saídas didácticas

Actividade	Data	Tri m	Observacións
Carreira popular San Martiño XLIII Edición	Novembro	1	Se o COVID19, o permite. O profesorado do departamento soamente organiza a inscrición e recollida de dorsais. O desprazamento e custodia/atención/seguimento do estudiantado durante a proba é dos pais/nais/ titores/as legais.
Carrera Derradeira de Allariz	Decembro		
Piraguismo/ equitación.....¿?	Marzo	2	Alumnado de 4to ESO E 1Bach
Ruta de sendeirimos	Maio	3	Alumnado de 1º e 2º da ESO
Ruta de sendeirismo	Maio	3	Alumnado de 3, 4º da ESO e 1º de Bacharelato
OCR Allariz (A carreira de obstáculos 2020 pospúxose ao 2021, pero inda non hai data, habería que consultalo)	?	?	Alumnado de 1º e 2º ESO

2.3.- Propostas de mellora

Facer unha avaliación inicial dos interese do estudiantado e tratar de conectalos coa parte prescritiva da programación.

Temporizar as UDs e as sesións en función das características meteorolóxicas da zona e as limitacións das instalacións.

Darlle unha maior presenza a utilización das novas tecnoloxías, integrando os smartphone

como un elemento máis de aprendizaxe.

Buscar unha avaliación máis individualizada en función das características e necesidades do estudiantado.

3.- Horario profesorado EF

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
8:30 -9:20	TIT 3ºB	1º ESO C		2º ESO C	3º ESO B
9:20 – 10:10	2º ESO C	1º ESO B		3º ESO C	
		4º ESO A			
10:10 – 11:00	2º ESO B	2º ESO A	XEF.DEPT EF	3º ESO A	XEF.DEPT EF
11:00 – 11:30	RECREEO	RECREEO	RECREEO	RECREEO	RECREEO
11:30 – 12:20	1º ESO C		3º ESO B	1º ESO A	3º ESO A
12:20 – 13:10	1º ESO A	1º BACH CC	1º BACH CC		3º ESO C
13:10 – 14:00	1º ESO B	4º ESO B	1º BACH HUM	2º ESO B	1º BACH HUM
16:00 – 16:50	4º ESO A				
	2º ESO A				
16:50 – 17:40	4º ESO B				

Xefa de departamento (2ºESO C – 3ºESO A/B/C – 4ºESO A – B – 1ºBACH HUM/ CIC):

Verónica Vázquez Grande

Profesor Ed.Física 1º ESO A- B- C – 2º ESO A –B

Francisco Javier Meizoso Blanco // No seu caso Noa López Blanco (Substituta)

4.- LOMCE

4.1.- Introducción e contextualización

4.1.1.- Introducción

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

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

O presente currículo de Educación Física mantén a coherencia e a homoxeneidade coa etapa de educación primaria, nas etapas da ESO e do bacharelato, entendendo a materia como un continuo, tanto nos seus contidos como nas aprendizaxes que debe conseguir o alumnado ao longo de todas as etapas do sistema educativo.

Na educación secundaria obrigatoria e no bacharelato o alumnado utilizará o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

Nestas etapas educativas, a Educación Física debe permitir incrementar e mellorar o seu compromiso motor, sempre adecuado ás súas posibilidades, e desenvolver as habilidades motrices específicas con complexidade crecente á medida que se progresa nos sucesivos cursos.

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

A Educación Física, tanto na etapa de ESO coma no bacharelato, terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

Cómpre salientar os xogos e os deportes tradicionais galegos, que, xunto coas danzas e os bailes propios de Galicia, supoñen un elemento importante de transmisión do noso patrimonio artístico e cultural, ademais de fomentar as relacións inter-xeracionais.

4.1.2.- Contextualización

4.1.2.1.- Características do alumnado e do I.E.S ALLARIZ

O alumnado entre 12 e 16 anos, atópase na etapa de Desenvolvemento motor, da puberdade e adolescencia, que se caracteriza polos cambios morfolóxicos debidos ao crecemento físico e cambios psicolóxicos e fisiolóxicos da maduración dos sistemas orgánicos.

Estes procesos condicionan significativamente a coordinación motriz do estudantado, polo que haberá que telo en conta no momento de valorar a súas dificultades de adaptación, axustando o nivel de esixencia das tarefas según as súas necesidades. Ademais atópanse na fase sensible para o desenvolvemento das súas capacidades físicas para mellora dos sistemas orgánicos, nas que temos que incidir nas dúas sesións semanais e orientar o seu tratamento na

súa recreación activa.

Tamén coincide coa iniciación e perfeccionamento nos deportes, que orientamos ao aprendizaxe das normas básicas e práctica de xogos modificados nas clases, recreos, no seu tempo libre e nalgún club deportivo.

Temos en conta as diferencias madurativas entre sexos; as dificultades de aprendizaxe e as necesidades educativas, realizando adaptacións metodolóxicas ou de actividades que favorecen a integración.

O alumnado do IES, caracterízase por a diversidade de procedencia. Hai alumnado semiurbano que vive na vila e alumnado rural que emprega o transporte escolar.

Na vida de Allariz contan con:

Dous ximnasios, un deles con piscina

- Un polideportivo, ademais do pertencente o instituto que e utilizado para actividades do concello en horario non lectivo.

- Campo de fútbol

- Picadeiro de equitación

Tamén hai escolas municipais de: - Piragüismo - Baloncesto - Fútbol - Natación - Ximnasia rítmica - Ximnasia acrobática - Triatlón e duatlón - Predeportivas.

Dende a materia de Educación Física pretendemos que os alumnos que realicen o bacharelato poidan achegarse en mellores condicións a estudos superiores, ben sexan universitarios ou profesionais relacionados coa actividade física; ou a afrontar con éxito oposicións que requiran de unhas capacidades físicas ben desenvolvidas. **Mais a contextualización este ano, debe ter un apartado máis, xa que nos vemos inmerso nunha situación de Loita contra unha Pandemia Mundial, o que nos dificulta actividades con contacto ou con intercambio de material. Por iso as actividades e as UD este curso teñen un carácter máis teórico do normal, e se busca evitar o máximo o intercambio de materiais.**

4.2.- Concreción e relación dos elementos curriculares

Para facilitar a concreción curricular de Educación Física establécense dez criterios de avaliación para o primeiro ciclo da ESO, que abrangue os tres primeiros cursos, doce para o cuarto curso da ESO e nove para o primeiro curso de bacharelato, criterios que establecen os resultados que se deben conseguir por medio dos estándares de aprendizaxe. Estes permitirán definir os resultados das aprendizaxes e concretarán, mediante accións, o que o alumnado debe saber e saber facer na materia de Educación Física. Estes estándares están graduados e secuenciados ao longo de todas as etapas e, unha vez finalizadas estas, todos eles deberán estar alcanzados e consolidados.

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

- Bloque 1. Contidos comúns.
- Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
- Bloque 3. Actividade física e saúde.
- Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.

Esta distribución non determina métodos concretos; unicamente responde a unha forma de organizar os contidos dun xeito enlazado atendendo á configuración cíclica do ensino da materia, construíndo uns coñecementos sobre os outros, como unha estrutura de relacións observables, de maneira que se facilite a súa comprensión e aplicación en contextos cada vez máis enriquecedores e complexos. Tampouco implica unha organización pechada, xa que permite organizar os contidos de diferentes formas, adoptando a metodoloxía máis adecuada ás características tanto do grupo de alumnos e alumnas como dos propios contidos.

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a

confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

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

O terceiro bloque inclúe todos os aspectos relacionados coa saúde que se poden abordar desde a práctica da actividade física, segundo as recomendacións de diversos organismos de ámbito internacional, estatal e autonómico.

No bloque dos xogos e as actividades deportivas tamén están incluídos todos os tipos de actividades físico-deportivas desenvolvidas no medio natural.

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada curso serán concretados nas programacións didácticas, de xeito que cada centro docente poida determinalos en función das instalacións e dos recursos materiais dos que dispón, ademais das características do contorno onde se localiza.

Estes contidos serán diferentes nos primeiros cursos, para que o alumnado poida iniciarse nunha grande variedade de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas. Nos últimos cursos estes contidos poderán ser perfeccionados sobre a base das aprendizaxes anteriores.

4.2.1.- Ensino Secundario Obrigatorio

4.2.1.1.- Obxectivos xerais

a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.

b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición

ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.

d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.

e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.

f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.

g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.

h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.

i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.

l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.

m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.

ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade

lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación inter-persoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófono.

4.2.1.2. – Contribución da Educación Física ao desenvolvemento das competencias clave

A Educación física contribúe de xeito directo á consecución das seguintes competencias: Sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e en menor medida da comunicación lingüística e da competencia dixital.

COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS

- Valórase o desenvolvemento no espazo nas actividades motoras que se realizan en diferentes contornos, na aula e fora dela; dado que o noso corpo é o vínculo de relación co contorno e coas persoas que nos rodean. A saúde como referencia fundamental manifestase a través de respostas

motoras que se corresponde coa exigencia de continuos axustes corporais adaptados ás condicións do contorno.

- Adaptación das actividades ao contorno social e cultural. - Utilización responsable do medio natural e urbano, desenvolvendo técnicas que permitan a protección da súa propia persoa así como a protección e respecto do contorno en que se desenvolva a actividade
- Información do material adecuado a práctica da actividade creando uns hábitos de consumo responsable.
- Establécese dinámicas persoais e grupais a través do propio corpo, en situacións de cooperación e de oposición. Os xogos e os deportes comportan a aceptación de regras e normas establecidas polo grupo, así como o respecto aos materiais, ao contorno e ás persoas participantes. Polo tanto os xogos e os deportes facilitan a integración do alumnado na sociedade e no grupo.
- A través do deporte tratarase de capacitar ao alumnado para analizar con espírito crítico espectáculos, manifestacións, valores e actitudes que xiran arredor do deporte e da súa actualidade.
- A educación física ten como prioridade a saúde, que é un dereito cidadá. Por iso busca substituir os hábitos sedentarios dos novos por outros mais activos e placenteros que eviten a obesidade e os problemas de saúde que conleva.
- Fomentarase unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias a dignidade personal.

COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

- Desenvolveranse actividades para o traballo en equipo tanto en actividades deportivas coma expresivas colectivas que xeneren a adquisición de aprendizaxes técnicas, estratexias e tácticas que sexan xeneralizables para as distintas actividades colectivas.
- Ofreceranse recursos para a planificación de determinadas actividades de xeito autónomo a partir dun proceso de experimentación.
- Buscaranse solucións posibles ante as actividades de cooperación ou de competición para acadar o mellor resultado final.

COMPETENCIAS DE SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR

- Promoverase de forma singular a consecución de autonomía e iniciativa persoal a través das distintas actividades, executando, anticipándose, decidindo, relacionando e reflexionando sobre as súas actuacións para mellorar resultados.

- Promoverase á cooperación e participación dos alumnos nas actividades que se desenvolvan tanto na aula como fora dela.
- Desenvolverase a capacidade de analizar a súa propia condición física e a partir dos resultados e melloralas para acadar un rendemento que lle permita un movemento eficaz e unha boa saúde e calidade de vida.
- O alumno deberá de ser capaz de realizar de xeito autónomo un calentamento xeral.

COMPETENCIA DE CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS

- O alumnado deberá coñecer, comprender e apreciar as diferentes manifestacións artísticas e culturais da motricidades humana, tales como os deportes, os xogos tradicionais, as actividades expresivas ou a danza, e consideralos como parte do patrimonio cultural
- Facilitarase o acceso o alumnado á historia literaria e visual de educación física, ao coñecemento dos seus momentos máis singulares. Farase unha reflexión e valoración crítica sobre a súa transcendencia no contexto cultural en que tiveron lugar.
- Desenvolverase unha actitude aberta e respectuosa ante o fenómeno deportivo e manifestacións de expresión corporal propias doutras culturas - Fomentarse a creatividade mediante a exploración e utilización das diferentes posibilidades e recursos expresivos de corpo: elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, xestualidade...
- Traballarase a través da expresión corporal a linguaxe corporal e xestual.

COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA

- Levarase control do tempo de do tinteio nos xogos e deportes que se executen
- Controlarase as pulsacións.
- Regularase o ritmo de desprazamento en función das distancias, do tempo ou do esforzo.
- Realizaranse xogos nos que a unha sinal farase un cambio de ritmo, de sentido no movemento, ou do movemento mesmo por outro predeterminado. Esta sinal requirirá un pensamento matemático sinxelo relacionado cos múltiplos ou divisores dun número sinxelo.

COMPETENCIA DE COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA

- Valorarase a correcta utilización da lingua na presentación de traballos e exames escritos, así coma a presentación e o desenvolvemento nos termos propios da materia.

- Fomentarase a comunicación e participación en debates sendo capaces de escoitar e respectar as distintas opinións.
- Traballarase a través da expresión corporal a linguaxe corporal e xestual.

COMPETENCIA DIXITAL

- Realizaranse traballos que requiriran a búsqueda a través de internet que lle permitan acceder o coñecemento de historia e/ou regulamento de diferentes actividades expresivas ou de deportes e xogos.

4.2.1.3.- Primeiro da E.S.O

I.E.S Allariz				
Curso	1º ESO		Cod:	S110000
Asignatura	Educación Física			
Profesor/a (es/as)	Javier Meizoso Blanco // NOA LÓPEZ BLANCO (Substituta)			
Libro de texto	Título:			
	Autor			
	Editorial		ISBN	
	Data Autoriz.		Galego	Castelán

4.2.1.3.1.- Criterios, contidos, estándares e competencias

Educación Física. 1º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión. ▪ B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria. 	necesarias para esta.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se valían realizar, seguindo as orientacións dadas. ▪ EFB1.1.3. Respeita os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CAA ▪ CSC
▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Respeito e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. ▪ EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC ▪ CSC
▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ j ▪ ñ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas. ▪ B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. ▪ EFB1.3.2. Respeita o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. ▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC ▪ CSC
▪ m ▪ n ▪ g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas ▪ B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. 	▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.	▪ CSIEE
▪ h ▪ j ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde 	▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	▪ B2.1. Interpretar e reproducir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas sinxelas de expresión corporal.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo. ▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC ▪ CCEC ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
▪ m ▪ f ▪ b ▪ g	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde. ▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable. ▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo. 	▪ B3.1. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable, e recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable. ▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física. ▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CMCCT ▪ CAA ▪ CMCCT

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			práctica.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ g ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable. ▪ B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta. ▪ B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CSIEE
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas adaptadas propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras sinxelas de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitada, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 1º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m 	aprendizaxe dos deportes colectivos.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

4.2.1.3.3.- Unidades Didácticas

<u>EF IESO</u>		SESIÓNS					
		1º AVAL	22	2º AVAL	21	3º AVAL	20
AVAL.	UD	TÍTULO	SESIÓNS	EST.APREN			
1	1	A sesión e a importancia da EF	4	EFB1.1.1; EFB1.1.2;			
	2	Aula Virtual e Recursos TIC en EF	4	EFB1.1; EFB1.5.1			
	3	Orientación 1 – Respeto o MN	6	EFB1.3.1; EFB.1.3.2; EFB4.1.4			
	4	Cap. Físicas Básicas	8	EFB1.2.3; EFB1.3.3; EFB3.1.2; EFB3.1.3; EFB3.2.1; EFB3.2.2;			
2	5	Nutrición e Hab.saudables	5	EFB1.1.3; EFB1.3.3; EFB1.5.2; EFB3.1.1;			
	6	BADMINTON	10	EFB1.4.1; EFB4.1.1; EFB4.1.2; EFB4.1.3;			
	7	Ex.corporal – O corpo, imitación	6	EFB1.2.1; EFB1.4.1; EFB2.1.1; EFB2.1.2; EFB2.1.3			
3	8	Hixiene Postural	4	EFB1.5.2; EFB3.2.3;			
	9	Deporte Colectivo (Ultimate)	10	EFB1.2.2; EFB1.2.3; EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3			
	10	Primeiros Auxilios Básicos	2	EFB1.4.2			
		Capacidades Físicas Básicas II	4	EFB1.2.3; EFB1.3.3; EFB3.1.2; EFB3.1.3; EFB3.2.1; EFB3.2.2;			

4.2.1.3.4.- Desenvolvemento UDs

As Ud didácticas desenvolveráse aínda que a actividade teña que deixar de ser presencial e pase a ser semipresencial ou non presencial. O que se modificará neste caso será a metodoloxía empregada. E se reducirán os contidos ou estándares máis significativos.

UD 1 - A sesión e a importancia da EF
TEMPORALIZACIÓN
4 Sesións – Setembro/Octubre
CONTIDOS
<ul style="list-style-type: none">- Beneficios da EF- A sesión de EF
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
Coñecer os beneficios da EF e aplicarlos durante o trimestre
Coñecer as diferentes partes da sesión
Realizar correctamente fase de quecemento, volta a calma e hixiene.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Através de actividades que se subirán a aula virtual
Proba escrita/ traballo
Probas practicas
Valoración mediante a observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Traballo individual de lectura e búsqueda.
Actividades de desenrolo de sesións, ou actividades.

UD 2 – Aula virtual e recursos tics en educación física
TEMPORALIZACIÓN
4 SESIÓNs – OUTUBRO
CONTIDOS
<ul style="list-style-type: none">- Uso da Aula Virtual- Ferramentas TICs en EF- Actividades, avaliacións... na aula virtual
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
Coñecer o Uso da Aula Virtual e aplicalo.

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Através de Actividades que se subirán a aula virtual

**CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS (DENTRO DOS TRES ESCENARIO
POSIBLES: PRESENCIAL, SEMIPRESENCIAL, NON PRESENCIAL**

Lectura e explicación dos apuntes.

Actividades individuais entregadas a través da Aula Virtual

UD 3- Orientación 1 – Respeto o Medio Natural**TEMPORALIZACIÓN**

6 sesións / OCTUBRE

CONTIDOS

- Orientación
- Medio Natural – educación ambiental

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Coñecer a Orientación e o concepto de excursionismo
- Coñecer o concepto de senderismo e outras actividades de lecer no medio natural
- Coñecer como afecta a nosa intervención no medio natural e Respetar o contorno

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita/ traballo

Probas practicas

Valoración mediante a observación

Actividades na aula virtual

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Actividades practicas de xeito individual

Actividades por parellas sen contacto

Actividades teórico - prácticas

UD 4 – Capacidades físicas básicas**TEMPORALIZACIÓN**

8 sesións – Octubre – Novembro - Decembro

CONTIDOS

- Capacidades físicas básicas

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Alcanzar niveis de condición física saudables
- Realizar fases de quecemento e volta a calma correctamente
- Desenvolver as capacidades físicas básicas mais salientables desde a perspectiva saúde.

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita/ traballo

Probas practicas

Valoración mediante a observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

-Realizar exercicios propios de cada fase da sesión de actividade física. - Controlar la frecuencia cardíaca para recoñecer o grao de esforzo en cada unha das fases - Realizar carreira continua. - Realizar xogos de carreiras. - Realizar traballo en circuítos. - Realizar estiramientos individuais e por parellas. - Traballo con espaldeiras e bancos suecos. - Xogos colectivos. - Traballar as diferentes capacidades físicas con implementos: cordas, picas, balóns. - Fortalecer a musculatura de sostén. - Realizar exercicios dinámicos de forza xeral. - Mobilizar os diferentes segmentos corporais. - Aplicar distintos métodos que permitan o desenrolo da resistencia aeróbica

UD 5 – Nutrición e hábitos saudables**TEMPORALIZACIÓN**

5 sesións - xaneiro

CONTIDOS

Alimentación saudable

Hábitos saudables

Respiración e relaxación

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Aplicar os hábitos saudables no día a día
- Coñecer cómo debe ser unha alimentación axeitada
- Coñecer hábitos saudables, como a práctica diaria e a importancia da respiración e relaxación.

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita/ traballo

Probas practicas

Valoración mediante a observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Visionado de vídeos. – Visionado de Imáxenes. –Actividades relacionadas coa alimentación saudable. –Práctica de exercizos de relaxación e respiración. – Actividades por a aula virtual.

UD 6 - Bádminton

TEMPORALIZACIÓN

10 sesións – XANEIRO - FEBREIRO

CONTIDOS

Historia do Bádminton

Regramento

Golpeos

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- **Demostrar habilidades para a utilización da raqueta**
- **Acudir as clases co material adecuado.**
- **Demuestra habilidades no xogo de adversario**
- **Respeto o compañeiro e adversario**

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita/ traballo

Probas prácticas

Valoración mediante a observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Práctica do xogo regulado. -Realización de exercizos técnicos. –Técnicas de golpeos. – Partido individual e por parellas. –Actividades a entregar por a aula virtual

UD 7 – Expresión corporal – o corpo, a imitación

TEMPORALIZACIÓN

6 sesións - MARZO

CONTIDOS

O corpo

Técnicas corporais, espazo, tempo e intensidade
Ritmo
Imitación
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
- Interpretar e reproducir, mediante a imitación, accións motoras con finalidade artístico-expresivas.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita/ traballo
Probas prácticas
Valoración mediante a observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Practicar xogos de desinhibición. - Experimentar os xestos que expresan pensamentos, estados de ánimo. - Realizar actividades con ou sen obxectos axustándoos a ritmos diferentes. - Adaptar diferentes accións motrices sinxelas a composicións musicais. - Practicar en colaboración co grupo sinxelas coreografías adaptadas a composicións musicais.

UD 8 – Hixiene Postural
TEMPORALIZACIÓN
4 sesións - Abril
CONTIDOS
Hixiene Postural no día a día
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
- Coñecer posturas correctas do día a día
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita / traballo
Proba práctica
Valoración mediante observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Traballo e elaboración dun Poster con varias posturas incorrectas e correctas. Execución de xestos cotiás con hixiene postural.

UD 9 – Deporte Colectivo (Ultimate)
TEMPORALIZACIÓN
10 SESIÓNS – Abril - Maio
CONTIDOS
<p>Técnica propia do deporte</p> <p>Aspectos Tácticos e estratéxicos</p> <p>Outros aspectos en relación cos valores (autoarbitraxe, equipos mixtos...)</p> <p>Regulamento básico</p> <p>Manexo do móvil</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar habilidades para o uso do móvil - Demostrar colaboración co equipo para a consecución dunha boa táctica ofensiva e defensiva - Aplicar o espírito de equipo. - Respetar os compañeiros
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Proba escrita/ traballo</p> <p>Probas practicas</p> <p>Valoración mediante observación</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
<p>Práctica de xogos encamiñados á aprendizaxe de fundamentos técnicos e tácticos. -</p> <p>Realización de actividades cooperativas e competitivas. - Realización de Retos. -Técnicas e extratexias.</p>

UD 10 –Primeiros Auxilios
TEMPORALIZACIÓN
2 sesións - XUÑO
CONTIDOS
<p>PAS</p> <p>SVB: Números de emerxencia, Posición Lateral de Seguridade, RCP</p> <p>Hemlich</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- **Coñecer as actuacións básicas ante os diferentes accidentes posibles.**

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Valoración mediante a observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Práctica de xogos. - Realización de actividades para aprender as diferentes actuacións ante situacións de emerxencia.

4.2.1.4.- Segundo da E.S.O

I.E.S Allariz				
Curso	2º ESO		Cod:	S110000
Asignatura	Educación Física			
Profesor/a (es/as)	Javier Meizoso Blanco 2º A – B (NOA LÓPEZ BLANCO (Substituta) Verónica Vázquez Grande 2ºC			
Libro de texto	Título:			
	Autor			
	Editorial		ISBN	
	Data Autoriz.		Galego	Castelán

4.2.1.4.1.- Criterios, contidos, estándares e competencias

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. ▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza queceamentos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se valen realizar. ▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT ▪ CSC ▪ CAA ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	colaborando elas e aceptando as súas achegas.	responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. ▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. ▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. ▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que podan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. ▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ ñ ▪ o 	documentos no soporte máis axeitado.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CCL
			Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ n ▪ m ▪ b ▪ g ▪ l ▪ d ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. ▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual. ▪ B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ f ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. ▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. ▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. ▪ B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. ▪ B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. ▪ B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.		<p>ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física. EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> CMCCT CMCCT CSC
<ul style="list-style-type: none"> m g f b 	<ul style="list-style-type: none"> B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde. B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CAA CAA CSIEE CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> a b g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas. EFB4.1.2. Autoavalia a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado. EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CAA CSIEE CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<p>adaptados.</p> <ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación. EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> a b d g m 	<ul style="list-style-type: none"> B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. 	<ul style="list-style-type: none"> CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE CAA CSIEE

4.2.1.4.2.- Unidades Didácticas

<u>EF 2ESO</u>		SESIÓNS					
		1º AVAL	23	2º AVAL	21	3º AVAL	22
AVAL.	UD	TÍTULO	SESIÓNS	EST.APREN			
1	1	O quecemento e as novas normas	4	EFB1.1.1; EFB1.1.2;			
	2	Aula Virtual e Recursos TIC en EF	4	EFB1.1; EFB1.5.1			
	3	Orientación 1 -2 – Respeita o MN	7	EFB1.3.1;EFB.1.3.2; EFB4.1.5			
	4	Cap. Físicas Básicas e coordinativas	8	EFB1.2.3; EFB1.3.3; EFB3.1.1.; EFB3.1.2; EFB3.1.3;EFB3.1.4; EFB3.1.5; EFB3.2.1; EFB3.2.2;			
2	5	Alimentación e Hab.saudables	5	EFB1.1.3; EFB1.4.3; EFB1.3.3; EFB1.5.2; EFB3.1.2; EFB3.1.6; EFB3.2.6			
	6	BADMINTON	8	EFB1.4.1; EFB4.1.1; EFB4.1.2; EFB4.1.3;			
	7	Improvisación e Bailes Populares	8	EFB1.2.1; EFB1.4.1; EFB2.1.1;EFB2.1.2; EFB2.1.3; EFB2.1.4			
3	8	Hixiene Postural e Métodos básicos de adestramento	4	EFB1.1.3; EFB1.5.2; EFB3.2.3;			
	9	Deporte Colectivo (Balonmano)	10	EFB1.2.2; EFB1.2.3; EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3; EFB4.2.4			
	10	Deporte Individual (Ximnasia/ parkour...)	4	EFB1.4.2; EFB4.1.1.; EFB4.1.4			
		Capacidades Físicas Básicas II	4	EFB1.2.3; EFB1.3.3; EFB3.1.2; EFB3.1.3; EFB3.2.1; EFB3.2.2;			

4.2.1.4.3.- Desenvolvemento UDs

As Ud didácticas desenvolveráanse aínda que a actividade teña que deixar de ser presencial e pase a ser semipresencial ou non presencial. O que se modificará neste caso será a metodoloxía empregada. E se reducirán os contidos ou estándares máis significativos.

UD 1 – O quecemento
TEMPORALIZACIÓN
4 SESIÓNS
CONTIDOS
Concepto de quecemento Tipos e partes do quecemento Actividades propias do quecemento
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none">- Saber diseñar actividades de quecemento- Saber identificar actividades propias de cada parte do quecemento
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita Proba práctica Valoración mediante a observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Práctica de actividades de quecemento. – Control da Fcardíaca. – Xogos aeróbicos ...

UD 2 – Aula Virtual e Recursos TIC en EF
TEMPORALIZACIÓN
4 SESIÓNS – SETEMBRO/ OUTUBRO
CONTIDOS
Aula virtual APP EF

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Coñecer diferentes app e programas para traballar durante a materia

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Actividades na aula virtual

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS (DENTRO DOS TRES ESCENARIO POSIBLES: PRESENCIAL, SEMIPRESENCIAL, NON PRESENCIAL)

Actividades, explicación teórica na aula, descubrimento guiado...

UD 3 – Orientación 1- 2 – Respeto o MN**TEMPORALIZACIÓN**

7 SESIÓNS - Outubro

CONTIDOS

Orientación

Excursionismo e Senderismo

Medio Natural

Organización de Actividades

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Coñecer a Orientación e o concepto de excursionismo
- Coñecer o concepto de senderismo e outras actividades de lecer no medio natural
- Coñecer como afecta a nosa intervención no medio natural e Respetar o contorno
- Coñecer de forma básica aspectos a ter en conta na elaboración dunha actividade no MN

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Probas escritas/ traballo

Probas practicas

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Actividades de Orientacion no polideportivo e no patio. – Visionado de planos e mapas e interpretación. – Actividades no medio natural. – Realización de percorridos de senderismo. – Interpetación da sinalización en orientación cas balizas e en senderismo coas señais.

UD 4 – Cap. Físicas Básicas e coordinativas
TEMPORALIZACIÓN
8 SESIÓNS – NOVEMBRO - DECEMBRO
CONTIDOS
<p>Capacidades Físicas Básicas</p> <p>Capacidades coordinativas</p> <p>Fcardiaca</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> -Alcanzar niveis de condición física, dentro dos marxes saudables, propias da idade. - Utilizar de forma autónoma técnicas de quecemento e de recuperación. - Analizar a intensidade controlando a FC - Coñecer as capacidades coordinativas
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Proba escrita/ traballo</p> <p>Probas practicas</p> <p>Valoración mediante a observación</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
<p>Actividades de quecemento. – De recuperación. – Actividades de FORZA, RESISTENCIA, VELOCIDADE E FLEXIBILIDADE. – Xogos de carreiras. – Traballo de acondicionamento. – Probas Físicas. – Carreira continua....</p>

UD 5 – Alimentación e Hábitos Saudables
TEMPORALIZACIÓN
5 SESIÓNS - XANEIRO
CONTIDOS
<p>Alimentación saudable</p> <p>Plato Harvard</p> <p>Pirámide Alimentación</p> <p>Outras recomendacións mundiais sobre alimentación (dieta atlántica, hidratación...)</p> <p>Actividade Física diaria recomendable</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Analizar criticamente as actitudes e os estilos de vida saudables. - Coñecer cómo debe ser una boa alimentación

<ul style="list-style-type: none"> - Identificar aspectos negativos da comida non saudable - Coñecer e por en práctica a recomendación de actividade física diaria.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita/ traballo Probos practicas – Actividades teórico/prácticas Valoración mediante a observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Actividades de alimentación. – Xogos de comida. – Actividades diarias sinxelas e fáciles de realizar cada día. – Actividades de estiramientos e fortalecemento de músculos principais.

UD 6 – BÁDMINTON
TEMPORALIZACIÓN
8 SESIÓNS – Xaneiro - Febreiro
CONTIDOS
Aspectos Técnicos Historia Reglamento básico Modalidades Puntuación
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Executa correctamente as técnicas de golpeo - Mellora o seu nivel de execución con respecto o inicio - Coñece o reglamento e o aplica durante o xogo - Respeto o seu adversario - Coñece a puntuación durante o xogo - Sabe arbitrar un partido
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita Probos prácticas Valoración mediante observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Actividades individuais. – Actividades por parellas. – Xogo individual. – Xogo por parellas (con mascarilla). – Partidos.

UD 7 – Improvisación e Bailes Populares
TEMPORALIZACIÓN
6 Sesións – MARZO
CONTIDOS
Espazo, tempo e intesidade Ritmo Técnicas básicas Improvisación
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Aceptar as diferencias individuais - Adaptar movementos sinxelos a composicións musicais - Busca e aprende un Baile popular - Coñece o xesto e a Postura - Capacidade para improviser
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita Proba práctica Valoración mediante a observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
- Recoñecemento espacial e temporal a través do movemento. - Adquisición de habilidades expresivas. - Combinación de distintos segmentos corporais. - Adaptación de movementos sinxelos a composicións musicais. - Execución de sinxelos pasos de danzas colectivas e populares.

UD 8 – Hixiene Postural e métodos Básicos de adestramento
TEMPORALIZACIÓN
4 Sesións - ABRIL
CONTIDOS
Posturas correctas Métodos de adestramento
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Coñecer diferentes métodos de adestrar as diferentes capacidades físicas

<p>traballadas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar correctamente os exercizos - Utilizar técnicas axeitadas - Manter posturas correctas no día a día
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Probas físicas / traballo</p> <p>Probas prácticas</p> <p>Valoración mediante observación</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
<p>Actividades de entrenamiento das diferentes CF. – Circuitos. –Xogos de Carreira. – Multilanzamentos. –Multisaltos. – Fartlek.</p>

UD 9 – Deportes Colectivos
TEMPORALIZACIÓN
10 SESIÓNS – ABRIL - MAIO
CONTIDOS
<p>Normas do Xogo</p> <p>Aspectos básicos da técnica</p> <p>Regulamento básico</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Respetar as normas e regras do xogo - Executar de xeito básico técnicas do deporte - Mellorar nivel de execución - Coñecer de xeito básico o regulamento - Respetar o xogador, o espectador, o árbitro e os compañeiros de xogo.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Proba escrita/ traballo</p> <p>Probas prácticas</p> <p>Valoración por observación</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
<p>Práctica de xogos predeportivos. –Xogos en grupo. – Realización de actividades dirixidas para a aprendizaxe de fundamentos técnicos e tácticos básicos e regulamentos</p>

UD 10 – Deporte Individual (ximnasia/ parkour...)
TEMPORALIZACIÓN
4 SESIÓNS - XUÑO
CONTIDOS
<p>Aspectos técnicos do deporte</p> <p>Aspectos de seguridade e valores do deporte</p> <p>Diferenzas entre as diferentes modalidades de ximnasia</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Executar de xeito básico as técnicas do deporte - Mellorar o nivel de execución - Coñecer as diferentes modalidades - Respetar os compañeiros e as diferenzas de nivel - Executar correctamente actiidades de equilibrio e factores que inflúen no deporte - Adoptar as medidas axeitadas para evitar as lesions
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Proba escrita/ traballo</p> <p>Probas prácticas</p> <p>Valoración mediante a observación</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
<p>Realización de habilidades ximnásticas. – Prácticas de equilibrios. – Execución de distintas combinacións de habilidades ximnásticas. – Habilidades ximnásticas. – Actividade con obstáculos en circuío. - Actividades con implementos: corda, aros, pelotas...(se o permite a situación sanitaria)</p>

4.2.1.5.- Terceiro da E.S.O

I.E.S Allariz			
Curso	3º ESO	Cod:	S110000
Asignatura	Educación Física		
Profesor/a (es/as)	<i>Verónica Vázquez Grande</i>		
Libro de texto	Título:		
	Autor		
	Editorial		ISBN
	Data Autoriz.		Galego Castelán

4.2.1.5.1.- Criterios, contidos, estándares e competencias copiar

Educación Física. 3º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ m ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física. ▪ B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza queceamentos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual. ▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ n ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ l ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. ▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. ▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. ▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos. ▪ EFB1.2.3. Respeita as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m ▪ a ▪ c ▪ d ▪ g ▪ l 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. ▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. ▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas. ▪ EFB1.3.2. Respeita o contorno e valórap como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
• ñ	estilos de vida saudable. • B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		• EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	• CSC
• m • n • g	• B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. • B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. • B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.	• B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	• EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. • EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. • EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	• CSIEE • CSC • CSIEE • CSIEE
• h • i • g • e • b • m • ñ • o	• B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. • B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.	• B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	• EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. • EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	• CD • CCL • CD • CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
• n • m • b • g • l	• B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. • B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.	• B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.	• EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade. • EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	• CCEC • CCEC
Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
• d • ñ	• B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.		• EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras. • EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	• CCEC • CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
• m • f • b • g	• B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. • B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. • B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. • B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía. • B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. • B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. • B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.	• B3.1. 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.	• EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo. • EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde. • EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva. • EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física. • EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física. • EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	• CMCCT • CMCCT • CMCCT • CMCCT • CMCCT • CMCCT • CSC
• m • g	• B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas	• B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia	• EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu	• CAA

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ f ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ relacionadas coa saúde. ▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais. ▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas. ▪ B3.11. Técnicas básicas de respiración e relaxación. ▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida. 	no seu esforzo.	desenvolvemento.	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais. ▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Autoavalia a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 3º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos. ▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos relevantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

4.2.1.5.2.- Unidades Didácticas

<u>EF 3ESO</u>		SESIÓNS						
		1º AVAL	22	2º AVAL	22	3º AVAL	22	TOTAL: 66
<i>PROXECTO ANUAL: ANDANDO POLO CAMIÑO (Caracter Voluntario – NON AVALIABLE) *ANEXO 4</i>								
AVAL.	UD	TÍTULO	SESIÓNS	EST.APREN				
1	1	Aula Virtual e Recursos TIC en EF e novas normas	4	EFB1.1; EFB1.5.1				
	2	Deseño de sesión e actividades	2	EFB1.1.1; EFB1.1.2;				
	3	Orientación 3 e sendeirismo	4	EFB1.3.1;EFB.1.3.2; EFB4.1.5				
	4	Condición Física, programar e adestrar	12	EFB1.1.3; EFB1.2.3; EFB1.3.3; EFB3.1.1.; EFB3.1.2; EFB3.1.3;EFB3.1.4; EFB3.1.5; EFB3.2.1; EFB3.2.2;				
2	5	Habitos saudables (Postura, alimentación, ppaa) E SOCIEDADE	6	EFB1.1.3;EFB1.4.2; EFB1.4.3; EFB1.3.3; EFB1.5.2; EFB3.1.2; EFB3.1.6; EFB3.2.3; EFB3.2.6				
	6	BADMINTON	10	EFB1.4.1; EFB4.1.1; EFB4.1.2; EFB4.1.3;				
	7	Baile Colectivo (AERÓBIC)	6	EFB1.2.1; EFB1.2.2; EFB1.4.1; EFB2.1.1;EFB2.1.2; EFB2.1.3; EFB2.1.4				
3	8	Respiración e relaxación	2	EFB1.1.3; EFB1.5.2; EFB3.2.3;				
	9	Deporte Colectivo (Floorball/ Baloncesto?)	12	EFB1.2.2; EFB1.2.3; EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3; EFB4.2.4				
	10	Deporte Individual	4	EFB1.4.2; EFB4.1.1.; EFB4.1.4; EFB4.1.2; EFB4.1.3				
		Capacidades Físicas Básicas II	4	EFB1.2.3; EFB1.3.3; EFB3.1.2; EFB3.1.3; EFB3.2.1; EFB3.2.2;				

4.2.1.5.3.- Desenvolvemento UD

As Ud didácticas desenvolveránse aínda que a actividade teña que deixar de ser presencial e pase a ser semipresencial ou non presencial. O que se modificará neste caso será a metodoloxía empregada. E se reducirán os contidos ou estándares máis significativos.

UD 1 – Aula Virtual e Recursos TIC en EF e novas normas
TEMPORALIZACIÓN
4 SESIÓNS - SETEMBRO
CONTIDOS
EF Normas de convivencia APP
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
- Coñecer as normas nas clases de EF Coñecer recursos TICs para aplicar nas sesións de EF
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Actividades
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS (DENTRO DOS TRES ESCENARIO POSIBLES: PRESENCIAL, SEMIPRESENCIAL, NON PRESENCIAL
Realización de actividades empregando diferentes APPs. – Sesións teóricas de presentación. – Realización de encuesta/preguntas de avaliación inicial.

UD 2 – Deseño de sesión e actividades
TEMPORALIZACIÓN
2 SESIÓNS – SETEMBRO – OCTUBRE
CONTIDOS
Partes da estrutura dunha sesión Quecemento e volta a calma
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
- Acude a clase con material axeitado - Respeto o material e as instalacións - Coñece a estrutura dunha sesión e indentifica a intensidade dos exercizos midindo a

<p>FC</p> <p>- Prepara e realiza actividades de quecemento e volta a calma</p>
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Proba escrita</p> <p>Proba práctica</p> <p>Valoración mediante observación</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
<p>Realización de actividades remarcando as partes da session. – Creación de sesións e actividades propias. –Medir a FC...</p>

UD 3 – Orientación 3 e sendeirismo
TEMPORALIZACIÓN
4 SESIÓNS – OCTUBRE
CONTIDOS
<p>Orientación</p> <p>Tipos de probas de Orientación</p> <p>Mateial para a orientación</p> <p>Carreiras de Orientación</p> <p>Excursionismo e Sendeirismo – Tipos de sendeiros, de progresións e sinais.</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<p>Valorar e respertar o MN</p> <p>Desenvolverse con naturalidade e seguridade no MN</p> <p>Coñecer diferentes actividades que se realizan no MN</p> <p>Coñecer a Orientación e o material necesario para a súa realización.</p>
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Proba escrita</p> <p>Proba práctica</p> <p>Valoración mediante a observación</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
<p>Orientación no polideportivo. –Práctica de habilidades de orientación no MN. – Creación de mapas e colocación de balizas. – Realización de percorridos de sendeirismo. – Interpretar a sinalización de Sendeirismo e de Orientación</p>

UD 4 – Condición Física, programar e adestrar
TEMPORALIZACIÓN
12 SESIÓNS - NOVIEMBRE
CONTIDOS
<p>Capacidades Físicas básicas</p> <p>Métodos de adestramento</p> <p>Sistemas metabólicos de obtención de enerxía</p> <p>Factores determinantes nos exercizos (intensidade, volume, ...)</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Alcanzar os niveis de CF acordes a idade. - Utilizar de forma autónoma técnicas de quecemento e de recuperación da actividade - Analizar a intensidade do esforzo - Participar nas actividades - Programar un adestramento con todas as súas partes, tendo en conta obxectivo principal, e a intensidade dos exercizos. - Analizar a importancia da actividade física habitual para mellorar a CF.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Proba escrita</p> <p>Proba práctica</p> <p>Valoración mediante observación.</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
<p>- Adestramento en series. - Xogos de carreiras e desprazamentos. - Carreira intervalada. - Circuitos. - Traballo da flexibilidade a través de exercicios estáticos. - Traballo para o acondicionamento xeral con espaldeiras e bancos suecos. - Xogos colectivos. - Traballo con implementos: cordas, picas, balóns,... - Desenvolvemento de actividades de equilibrio postural. - Estiramientos musculares - Mobilizacións articulares con e sen implementos. - Práctica de actividades de quecemento e volta á calma. - Control da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade física. - Carreira continua.</p>
UD 5 – Hábitos Saudables (Postura, alimentación, ppaa) E sociedade
TEMPORALIZACIÓN
6 SESIÓNS - XANEIRO

CONTIDOS
Hábitos de hixiene postural Alimentación e Nutrición PPAA e lesions O deporte na sociedade actual
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar e mellorar hábitos posturais no día a día e en diferentes exercizos deportivos - Aprender a levar un control do inxerido e o gastado, ademáis dunha dieta saudable. - Identificar as principais lesions e saber actuar ante estas situacións. - Debatir e ser críticos ante a situación social que vive o deporte.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Probas escrita Debate Traballos Valoración mediante observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Actividades de Aula. – Creación de carteis identificadores de posturas incorrectas e correctas. – Traballo de búsqueda de lesions. –Prácticas de PPAA básicos. – Debates.

UD 6 – BÁDMINTON
TEMPORALIZACIÓN
10 SESIÓNS – Xaneiro – Febreiro
CONTIDOS
Historia Habilidades Técnicas Golpeos Material Regulamento básicos – modalidades
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Respetar as normas e regras de xogo - Executar de xeito básico as técnicas do deporte

<ul style="list-style-type: none"> - Mellorar o nivel de execución - Coñecer de xeito básico o regulamento do deporte proposto e saber arbitrar - Respetar os compañeiros, e adversarios.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita Proba práctica Valoración mediante a observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas as acción deportivas propostas, respectando os regulamentos específicos. - Execución de habilidades motrices técnicas vinculadas o deporte proposto en distintas situación, respectando os regulamentos específicos. - Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe do deporte proposto.

UD 7 - Baile colectivo (AEROBIC)
TEMPORALIZACIÓN
6 SESIÓNS – Febreiro – Marzo
CONTIDOS
Ritmo Espacio e Tempo Aeróbic (pasos)
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Aceptar as diferenzas individuais - Adaptar movementos sinxelos a composicións corporáis - Combinar os distintos segmentos corporáis. - Realizar coreografías sinxelas en GRAN grupo.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita Proba práctica (Coreografía de aerobio) Valoración mediante observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Recoñecemento espacial e temporal a través do movemento. - Adquisición de habilidades expresivas. - Combinación de distintos segmentos corporais. - Adaptación de movementos

sinxelos a composicións musicais. - Practicar de actividades dirixidas ao recoñecemento dos distintos espazos utilizados na expresión corporal. - Realizar actividades dirixidas á toma de conciencia da propia actitude persoal. - Realizar movementos globais e segmentarios cunha base rítmica. -Realizar movementos improvisados por os alumnos e acompañados de composicións musicais de actualidade - Realizar actividades propias de aeróbic.

UD 8 – Respiración e relaxación

TEMPORALIZACIÓN

2 SESIÓNS - ABRIL

CONTIDOS

A respiración e as súas fases

Métodos de relaxación

Yoga

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- **Coñecer as fases da respiración**
- **Respetar os xogos, compañeiros e actividades**
- **Coñecer os diferentes métodos de relaxación**
- **E identificar o Yoga como unha actividade que leva a relaxación e a respiración moi vinculada a execución.**

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba Teórica

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Xogos de respiración. – Xogos de relaxación. -Yoga

UD 9 – Deportes Colectivos (Floorball / Baloncesto...)?

TEMPORALIZACIÓN

12 SESIÓNS – Abril - Mayo

CONTIDOS

Historia

Normas do xogo

Técnica e Táctica

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Respetar as normas do xogo
- Executar de xeito básico as técnicas do deporte
- Mellorar o nivel de execución
- Coñecer de xeito básico o regulamento
- Respetar os xogadores e árbitros

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita/ actividades/ traballo

Proba práctica

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas as acción deportivas propostas, respectando os regulamentos específicos. - Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos propostos en distintas situación, respectando os regulamentos específicos. - Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos que se propoñan.

UD 10 – Deporte Individual**TEMPORALIZACIÓN**

4 SESIÓNS – MAYO-XUÑO

CONTIDOS

Historia do deporte escollido

Investigación sobre a súa participación nas Olimpíadas

Técnicas básicas

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Executar de xeito básico as técnicas do deporte proposto
- Mellorar o seu nivel de execución respecto o punto de partida
- Respetar os compañeiros e as diferencias individuais
- Alcanzar niveles de execución acorde a idade na capacidade de execución.
- Executar coa habilidade adecuada os movementos sinxelos do deporte individual escollido (xim.artística)

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita/ actividades/ traballos

Probas prácticas

Valoración mediante a observación.

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas as acción deportivas propostas, respectando os regulamentos específicos. - Execución de habilidades motrices técnicas vinculadas aos deportes individuais propostos en distintas situación, respectando os regulamentos específicos. - Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais que se propoñan.

4.2.1.6.- Cuarto da E.S.O

I.E.S Allariz			
Curso	4º ESO	Cod:	S110000
Asignatura	Educación Física		
Profesor/a (es/as)	Verónica Vázquez Grande		
Libro de texto	Título:		
	Autor		
	Editorial		ISBN
	Data Autoriz.		Galego

4.2.1.6.1.- Criterios, contidos, estándares e competencias

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. ▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma. ▪ EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal. ▪ EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais. ▪ EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ m			<p>persoas implicadas.</p> <p>▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.</p>	▪ CSC
▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ e ▪ g ▪ m ▪ ñ	<p>▪ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	<p>▪ B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.</p>	<p>▪ EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</p> <p>▪ EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</p> <p>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	<p>▪ CSC</p> <p>▪ CSC</p> <p>▪ CCEC</p> <p>▪ CSC</p>
▪ a ▪ b ▪ m	<p>▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <p>▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p> <p>▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p>	<p>▪ B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que podían ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.</p>	<p>▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p> <p>▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>▪ CSIEE</p> <p>▪ CSIEE</p> <p>▪ CSIEE</p>
▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g	<p>▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p> <p>▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social</p>	<p>▪ B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.</p>	<p>▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</p> <p>▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas</p>	<p>▪ CSC</p> <p>▪ CSC</p>

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
▪ m	responsable.		<p>enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p>	
▪ b ▪ e ▪ g ▪ h ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ o	<p>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacións coa saúde.</p>	<p>▪ B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>▪ EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p>	<p>▪ CD</p> <p>▪ CCL</p> <p>▪ CD</p> <p>▪ CCL</p> <p>▪ CD</p> <p>▪ CCL</p>
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
▪ b ▪ d ▪ g ▪ l ▪ m ▪ n ▪ ñ	<p>▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</p>	<p>▪ B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</p>	<p>▪ EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</p> <p>▪ EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</p> <p>▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.</p>	<p>▪ CCEC</p> <p>▪ CCEC</p> <p>▪ CCEC</p>
Bloque 3. Actividade física e saúde				
▪ b ▪ f	<p>▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e</p>	<p>▪ B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física</p>	<p>▪ EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que</p>	<p>▪ CMCCT</p>

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ g ▪ h ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ a saúde. ▪ B3.2. Actividade física e saúde. ▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. ▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física. 	e saúde.	proporcionan á saúde individual e colectiva.	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas. ▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde. ▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. ▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ g 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ m 	adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ d ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica. ▪ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			os factores presentes no contorno.	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ f ▪ g ▪ m 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. ▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. ▪ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CMCCT

4.2.1.6.2.- Unidades Didácticas

<u>EF 4ESO</u>		SESIÓNS					
	1º AVAL	21	2º AVAL	22	3º AVAL	22	TOTAL: 65
AVAL.	UD	TÍTULO	SESIÓNS	EST.APREN			
1	1	Aula Virtual e Recursos TIC en EF e novas normas	3	EFB1.1; EFB1.5.1; 1 EFB1.6.1; EFB1.6.2			
	2	Deseño de quecementos e volta a calma	4	EFB1.1.1; EFB1.1.2; EFB1.1.3;			
	3	Orientación 4	4	EFB1.3.1; EFB1.3.2; EFB4.1.5			
	4	Planea o teu traballo, mellora a CF	10	EFB1.2.1; EFB1.2.3; EFB1.3.3; EFB3.1.1; EFB3.1.2; EFB3.1.3; EFB3.1.4; EFB3.2.1; EFB3.2.2; EFB3.2.3;			
2	5	AC.Física e SAUDE	6	EFB1.1.3; EFB1.4.3; EFB1.3.3; EFB1.4.2; EFB1.5.2; EFB1.6.3 EFB3.1.2; EFB3.1.6; EFB3.2.4; EFB3.2.6; EFB4.3.2			
	6	BADMINTON	10	EFB1.4.1; EFB4.1.1; EFB4.1.2; EFB4.1.3;			
	7	Crea e Baila	6	EFB1.2.1; EFB1.2.2; EFB1.4.1; EFB2.1.1; EFB2.1.2; EFB2.1.3;			
3	8	Xogos Tradicionais GALEGOS	2	EFB1.1.3; EFB1.5.2; EFB1.6.3 EFB3.2.3;			
	9	Deporte Colectivo	12	EFB1.2.2; EFB1.2.3; EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3; EFB4.2.4			
	10	Deportes individuais no MN – Senderismo, escalada, plogging, equitación..	4	EFB1.4.2; EFB4.1.1; EFB4.1.3; EFB4.2.6; EFB4.3.1; EFB4.3.2; EFB4.3.3			
		Capacidades Físicas Básicas II	4	EFB1.2.3; EFB1.3.3; EFB3.1.2; EFB3.1.3; EFB3.2.1; EFB3.2.2;			

4.2.1.6.3.- Desenvolvemento UDs

As Ud didácticas desenvolveránse aínda que a actividade teña que deixar de ser presencial e pase a ser semipresencial ou non presencial. O que se modificará neste caso será a metodoloxía empregada. E se reducirán os contidos ou estándares máis significativos.

UD 1 – Aula Virtual e Recursos TIC en EF – Novas NORMAS
TEMPORALIZACIÓN
3 SESIÓNS - Setembro
CONTIDOS
EF Normas de convivencia APP
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none">- Coñecer as normas nas clases de EF- Coñecer recursos TICs para aplicar nas sesións de EF
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Actividades
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS (DENTRO DOS TRES ESCENARIO POSIBLES: PRESENCIAL, SEMIPRESENCIAL, NON PRESENCIAL
Realización de actividades empregando diferentes APPs. – Sesións teóricas de presentación. – Realización de encuesta/preguntas de avaliación inicial.
UD 2 – Deseño de quecementos e volta a calma
TEMPORALIZACIÓN
4 SESIÓNS - Outubro
CONTIDOS
O quecemento A volta a calma A sesión de EF
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none">- Coñecer e identificar actividades de quecemento e de volta a calma- Relacionar a estrutura da sesión coa intensidade dos esforzos- Preparar e realizar quecementos e fases finais de acordo co contido a traballar

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Proba/ actividades prácticas

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Actividades de reflexión, participación nas sesións. – Actividades de quecemento e volta a calma. – Creación de hábitos.

UD 3 – Orientación 4**TEMPORALIZACIÓN**

4 SESIÓNS - Octubre

CONTIDOS

Técnicas de progresion

Orientación e modalidades

Acampada

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- **Valorar e respetar o MN**
- **Desenvolverse con naturalidade e seguridade no MN**
- **Coñecer procedementos de orientación e material necesario**
- **Coñecer a acampada e como debe facerse.**

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Proba práctica

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Práctica de habilidades de orientación con mapas. - Concepto de orientación. -

Interpretación da sinalización no deporte de orientación. –Organización”teórica” dunha acampada

UD 4 – Planea o teu traballo, mellora a CF**TEMPORALIZACIÓN**

10 SESIÓNS – novembro - decembro

CONTIDOS

Capacidades físicas e características

Efectos do adestramento das C.Físicas BÁSICAS saudables

FC

Métodos de entrenamiento para mellorar a CF

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Mellorar ou manter os factores de CF
- Coñecer as características das Ac.Físicas que incidirán sobre a saúde.
- Recoñecer hábitos inadecuados sobre a saúde e a CF
- Analizar a intensidade do esforzo e control da FC
- Demostrar autosuperación
- Ser capaz de crear un traballo a longo tempo para mellorar a CF.
- Preparar e por en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades de xeito autónomo

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Proba práctica

Búsquedas de información

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Práctica de actividades de quecemento xeral e específico e volta á calma. - Control da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade física distinguíndoa da fase de quecemento e de volta a calma. - Carreira continua. - Adestramento en series. - Xogos de carreiras e desprazamentos. - Carreira intervalada. - Circuitos. - Fartlek - Multisaltos - Traballo da flexibilidade a través de exercicios estáticos e dinámicos, prestando atención a corrección do movemento para evitar as lesións. - Traballo para o acondicionamento xeral con espaldeiras e bancos suecos. - Desenvolvemento da velocidade e reacción e de execución - Xogos colectivos que contribuían o desenvolvemento das calidades básicas - Traballo con implementos: cordas, picas, balóns,... - Desenvolvemento de actividades de equilibrio postural. - Tonificación e desenrolo da musculatura - Desenrolo da capacidade de forza-resistencia muscular - Estiramientos musculares - Mobilizacións articulares con e sen implementos.

UD 5 – AC.Física e SAÚDE
TEMPORALIZACIÓN
6 SESIÓNS – Xaneiro
CONTIDOS
<p>Actividade física saudable</p> <p>Efectos Da Ac.F sobre a saúde</p> <p>Enfermidades sobre as que a Ac.Física pode incidir.</p> <p>Planificación</p> <p>Importancia da respiración e relaxación</p> <p>Alimentación</p>
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Coñecer os efectos beneficiosos da Act.Física sobre a saúde - Respetar os compañeiros e as diferenzas - Planificar e adaptar actividades físicas para persoas con problemas de saúde. - Coñecer e practicar as técnicas básicas de respiración-relaxación - Coñecer aspectos básicos dunha alimentación saudable.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
<p>Proba escrita</p> <p>Proba práctica</p> <p>Valoración mediante observación</p> <p>Presentación de traballo ou actividades empregando recursos TICS</p>
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Actividades de búsqueda. – Traballo en equipo. – Traballo de roles. – Presentación de traballos...

UD 6 – BADMINTON
TEMPORALIZACIÓN
10 SESIÓNS - FEBREIRO
CONTIDOS
<p>Historia</p> <p>Reglamento básico</p> <p>Técnicas de golpeo</p>

Torneos
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Coñecer aspectos propios do Bádminton - Respetar as normas e regras de xogo - Mellorar o nivel de execución - Respetar o compañeiros e adversaries - Respetar o material e as instalacións - Participar no torneo tanto como xogador como de árbitro.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita
Proba práctica
Valoración mediante a observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Práctica de exercizos individuais, por parellas e grupos. – Execución de habilidades motrices de xeito combinado. – Execución de habilidades técnico –tácticas, respetando os regulamentos. – Práctica do xogo. –Organización de torneos. –Arbitraxe...

UD 7 – Crea y Baila
TEMPORALIZACIÓN
6 Sesións -Marzo
CONTIDOS
Montaxes artístico-expresivos
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none"> - Aceptar as diferenzas individuais e amosar respecto ante a execución dos demais - Adaptar o movemento a diferentes composicións musicais - Combinar os distintos segmentos corporais. - Realizar coreografías de xeito individual e en grupo - Superar o medo ao ridículo - Amosar unha boa disposición de adaptación e colaboración co grupo - Aceptar as diferenzas individuais respectando os diferentes niveis de execución
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita
Proba práctica

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Recoñecemento espacial e temporal a través do movemento. - Adquisición de habilidades expresivas. - Combinación de distintos segmentos corporais. - Adaptación de movementos sinxelos a composicións musicais. - Diseñar montaxes artístico-expresivas en colaboración cos compañeiros - Xogos de expresión: xesto e postura. - Traballo de parellas encamiñado á localización dos segmentos corporais.

UD 8 – Xogos Tradicionais Galegos

TEMPORALIZACIÓN

2 SESIÓNS – ABRIL

CONTIDOS

XOGOS TRADICIONAIS GALEGOS

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- **Coñecer xogos tradicionais galegos**
- **Participar na realización dos xogos e na elaboración de material.**

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Xogos con material reciclado. –Xogos sen material. – Traballo de búsqueda de xogos tradicionais e adaptación de xogos tradicionais.

UD 9 – Deportes Colectivos (Fútbol, voleibol, balonmano....?)

TEMPORALIZACIÓN

12 SESIÓNS – ABRIL – MAYO

CONTIDOS

Historia

Reglamento básico

Aspectos técnicos e tácticos

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- **Respectar as normas e regras de xogo**
- **Executar coa corrección requirida as técnicas propias do deporte proposto**

- Mellorar o seu nivel de execución con respecto o de partida
- Coñecer os contidos mais salientables do regulamento do deporte proposto.
- Respetar tanto como xogador como espectador os seus compañeiros de xogo.
- Aceptar as accións, tanto dos compañeiros de equipo como dos adversarios.
- Respetar tanto o material como as instalacións.

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Proba práctica

Valoración mediante a observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Execución de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas as acción deportivas propostas, respectando os regulamentos específicos. - Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos propostos en distintas situación, respectando os regulamentos específicos. - Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos que se propoñan. - Actividades de colaboración entre os compoñentes do equipo respectando as técnicas propias do xogo ou deporte proposto - Execución dos elementos técnicos básicos. - Práctica de exercicios individuais, por parellas e grupos.

UD 10 – DEPORTES INDIVIDUAIS NO MN – Senderismo, escalada, plogging, equitación

TEMPORALIZACIÓN

4 SESIÓNS - XUÑO

CONTIDOS

Actividade Físicas no MN

Aspectos básicos das técnicas de execución

Investidación sobre deportes individuais no MN

Medidas de seguridade e actuación ante posibles accidents

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- Investigar sobre AF individuais no medio natural
- Executar de xeito básico técnicas dos deportes no MN
- Respetar os compañeiros e as suas diferenzas individuais

- **Coñeces e adoptar medidas adecuadas antes diferentes situacións de emerxencias**

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Porba práctica

Valoración mediante a observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Indagación de actividades físicas individuais no MN. – Execución de Act. No MN. – Execución de técnicas básicas nos deportes practicados. – Realización de PP.AA ante diferentes situacións de emerxencia (ferida, vítima inconsciente con respiración, vítima inconsciente sen respiración)

4.2.2.- Bacharelato

I.E.S Allariz			
Curso	1º BACH	Cod:	S110000
Asignatura	Educación Física		
Profesor/a (es/as)	Verónica Vázquez Grande		
Libro de texto	Título:		
	Autor		
	Editorial		ISBN
	Data Autoriz.		Galego

4.2.2.1.- Obxectivos xerais

a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomente a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.

b) Consolidar unha madurez persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.

c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.

d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.

e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá.

f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.

g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da

comunicación.

h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.

i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.

l) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.

m) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.

n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.

ñ) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.

o) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.

p) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

4.2.2.2.- Criterios, contidos, estándares e competencias

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ c ▪ i ▪ m ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural. ▪ B1.2. Saídas profesionais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios. ▪ EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ h ▪ m ▪ n ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo. ▪ EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas. ▪ EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE ▪ CSIEE ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ h ▪ m ▪ ñ ▪ o 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno. ▪ B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas. ▪ B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación. ▪ B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas. ▪ EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSC ▪ CSC
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ e ▪ f ▪ g ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CD ▪ CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ m ▪ n ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B2.1. Crear e representar composicións corporais individuais ou colectivas con orixinalidade e expresividade, aplicando as técnicas máis apropiadas á intencionalidade da composición. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas. ▪ EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva. ▪ EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CCEC ▪ CCEC ▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde. ▪ B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais. ▪ B3.3. Alimentación e actividade física. ▪ B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándose cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde. ▪ EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde. ▪ EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física. ▪ EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT ▪ CMCCT ▪ CMCCT ▪ CMCCT
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.5. Aceptación da responsabilidade no 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT

Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ d ▪ i ▪ l ▪ m ▪ ñ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mantemento e na mellora da condición física. ▪ B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde. ▪ B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo. ▪ B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde. ▪ B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde. ▪ B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais. 	
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.2. Avalia as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CMCCT
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ b ▪ d ▪ m ▪ ñ ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural. ▪ B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores. ▪ B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.1. Resolver situacións motoras en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motoras específicas individuais ou de adversario/a con fluidez, precisión e control, perfeccionando a adaptación e a execución dos elementos técnicos desenvolvidos no curso anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA
Educación Física. 1º de bacharelato				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
				<ul style="list-style-type: none"> ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
<ul style="list-style-type: none"> ▪ a ▪ b ▪ c ▪ m ▪ p 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ B4.2. Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos deportivos ou recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CAA ▪ CSIEE

4.2.2.3.- Unidades didácticas

<u>EF-IBAC</u>		SESIÓNS					
		1º AVAL	20	2º AVAL	23	3º AVAL	22
AVAL.	UD	TÍTULO	SESIÓNS	EST.APREN			
1	1	O mundo da EF, AF e o Deporte (TICs, Saídas Profesionais, Organización de competicións..)	8	EFB1.1.1; EFB1.1.2; 1.4.1; EFB1.4.2; EFB4.1.4;			
	2	CF e Coordinativas (Elabora o teu plan e avaliao), axilidade	12	EFB1.2.1; EFB1.2.2.; EFB1.2.3; EFB3.1.3; EFB3.1.4; EFB3.2.1; EF3.2.2; EFB3.2.3; EFB3.2.4; EFB3.2.5;			
2	3	Alimentación e SAUDE	8	EFB1.1.2;EFB1.2.1; EFB1.4.1; EFB1.4.2; EFB3.1.1; EFB3.1.2; EFB3.2.6;			
	4	BADMINTON	10	EFB1.3.1; EFB4.1.3; EFB4.1.4; EFB4.2.2;			
	5	Act. Artístico - Expresivas	5	EFB1.3.1; EFB1.3.2; EFB2.1.1; EFB2.2.2; EFB2.1.3;			
3	6	Deportes Alternativos/Colectivos	10	EFB1.3.2; EFB4.2.1; EFB4.2.2; EFB4.2.3; EFB4.2.5			
	7	Xogos e deporte no medio natural	4	EFB1.3.1; EFB4.2.4;			
	8	Habilidades Ximnásticas	4-5	EFB1.3.1; EFB4.1.1; EFB4.1.2;			
		Capacidades Físicas Básicas II	2	EFB3.2.5			

4.2.2.4.- Desenvolvemento UD

As Ud didácticas desenvolveráanse aínda que a actividade teña que deixar de ser presencial e pase a ser semipresencial ou non presencial. O que se modificará neste caso será a metodoloxía empregada. E se reducirán os contidos ou estándares máis significativos.

UD 1 – O mundo da EF, AF e o Deporte (Tics, Saídas profesionais, Organización de competicións...)
TEMPORALIZACIÓN
8 SESIÓNS – SETEMBRO
CONTIDOS
Aula virtual APP Saídas profesionais vinculadas o deporte Organización de competicións
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
<ul style="list-style-type: none">- Deseñar e organiza competicións deportivas- Usa diferentes app e recursos TIC para crear información- Coñece diferentes ámbitos profesionais vinculados coa actividade física
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita Proba práctica Valoración mediante observación Presentación de traballo de investigación usando recuses tecnolóxicos.
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS (DENTRO DOS TRES ESCENARIO POSIBLES: PRESENCIAL, SEMIPRESENCIAL, NON PRESENCIAL
traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques. – Busquedas de información. – Creación de esquemas. – Creación, organización dos recreos activos.
UD 2 – CF e Coordinativas (Elabora o teu plan e avaliao), axilidade
TEMPORALIZACIÓN

12 SESIÓNS – OCTUBRE

CONTIDOS

Capacidades Físicas

Métodos de entrenamiento

Sistemas metabólicos

Riscos asociados as actividades.

Proba de axilidade

Probas físicas

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

Deseña, organiza e participa en actividade físicas.

Localiza as pulsacións, sabe medilas e valorar a intensidade do exercizo físico

Respetar os compañeiros e as súas diferenzas.

Colabora no traballo en grupo, animando a participación de todos

Elabora e leva a práctica o seu programa personal de actividade física, conxugando (frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade)

Elabora un programa de avaliación das súas capacidades físicas básicas

Alcanza un nivel axeitado de condición física.

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Probas prácticas

Valoración mediante a observación.

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Elaboración dun plan de acondicionamento físico e de saúde. - Medición e valoración da intensidade do exercicio a través do control do pulso. - Coñecemento dos factores a ter en conta na planificación: frecuencia, intensidade, tempo e actividade. - Adaptación do organismo á actividade física: Síndrome xeral de adaptación. Fatiga. - Posicións corporais saudables nas diferentes profesións. Quentamento: xeneral e específico. Volta á calma. - Carreira continua. - Carreira con obstáculos. - Series. - Carreira con cambios de ritmo. - Multisaltos. - Traballo con implementos: cordas, picas, bancos suecos, espaldeiras, balóns medicinais,... - Circuitos. - Xogos. - Exercicios para a mellora da forza: individual e por parellas. - Exercicios para a mellora da flexibilidade individual e por parellas. - Exercicios para o desenvolvemento da velocidade de desprazamento.

UD 3 – Alimentación e Saúde
TEMPORALIZACIÓN
8 SESIÓNS - Xaneiro
CONTIDOS
Balance enerxético Pirámide alimentaria Proteínas, vitaminas Dietas Plato Harvard
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
Adopta unha actitude crítica ante o tema de alimentación saudable Coñece o concepto de balance enerxético e sabe calcular o seu Adopta aptitude crítica ante as difernetes dietas existentes. Diferencia entre pirámide alimentaria e Plato Hardvard.
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita/ traballo Valoración mediante observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Deseño de dietas/MENÚS. – Cálculo de balances enerxéticos. – Busqueda de información. – Actividades prácticas de creación de platos axeitados.

UD 4 - BÁDMINTON
TEMPORALIZACIÓN
10 SESIÓNS – FEBREIRO
CONTIDOS
Historia Regulamento Material Golpeos Modalidades Organización de torneos
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
Executa con fluidez os xestos técnicos propios da actividade deportiva

Organiza torneos

Resolve positivamente situación motoras xeradas dentro do propio contexto da competición.

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Proba práctica

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

Actividades recreativas. –Regulamento e normas básicas de badminton. –

Perfeccionamento dos xestos técnicos de badminton. – Práctica de xogo individual e de dobres con aplicación de normas e regras do badminton.

UD 5 - Act. Artístico – Expresivas

TEMPORALIZACIÓN

5 SESIÓNS - MARZO

CONTIDOS

Elaboración de coreografías

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD

- **Representar composicións de expresión corporal individuais.**
- **Colaborar na realización de montaxes colectivos artístico expresivos adaptádoa unha composición musical.**

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Proba escrita

Proba Práctica

Valoración mediante observación

CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

- Practicar xogos de desinhibición en grupo e de parellas. - Experimentar os xestos que expresan pensamentos, estados de ánimo - Realizar actividades con ou sen obxectos axustándoas a ritmos diferentes. - Adaptar diferentes accións motrices a composicións musicais. - Practicar e construír de xeito autónomo e en colaboración co seu grupo sinxelas coreografías adaptadas a composicións musicais.

UD 6 – Deportes Alternativos/ Colectivos

TEMPORALIZACIÓN
10 SESIÓNS - ABRIL
CONTIDOS
Historia de cada deporte Reglamentos básicos Datchball, bijbol, ultimate, tripela, kin-ball... Circuito de habilidades motoras de depotes colectivos
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
Realizar con corrección as habilidades propias dos xogos ou deportes propostos Respectar as regulamentacións propias da actividade deportiva proposta Colaborar positivamente na consecución do obxectivo final Realizar correctamente e en tempo un circuito de habilidades de deportes colectivos
PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN
Proba escrita Traballos teóricos /Proba práctica Valoración mediante a observación
CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS
Realización de actividades cooperativas e competitivas. -Práctica autónoma do deporte de equipo elixido. - Coñecemento do regulamento e a técnica dos deportes alternativos.

UD 7 – Xogos e deportes no medio natural
TEMPORALIZACIÓN
4 SESIÓNS - MAIO
CONTIDOS
Opcións que ofrece o MN Organización de actividades no contorno Respeto do MN SENDERISMO, ESCALADA, EQUITACIÓN
GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD
Coñecer as opcións que ofrece o MN Organizar unha actividade no MN Realizar correctamente as téncias básicas dos deportes individuais que se leven a cabo Respetar o MN

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**Proba Escrita/ traballo****Valoración mediante a observación****CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS**

Recoñecer as diferentes posibilidades que ofrece a natureza e normas a seguir nela - Realizar actividades de lecer na natureza. - Mellorar as habilidades de adaptación ao medio natural: rubes, transporte... - Asumir e levar a práctica normas de hixiene tanto persoal como pública. - Aceptar as normas de seguridade relacionadas coa degradación da contorna natural. Organizar unha actividade sinxela de senderismo, con algunha actividade de lecer, na contorna.

UD 8 – Habilidades ximnásticas**TEMPORALIZACIÓN****4 – 5 SESIÓNS – MAIO -XUÑO****CONTIDOS****Habilidades ximnásticas****Modalidades ximnásticas****Equilibrios, saltos, xiros...****GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UD**

- **Conseguir levar a cabo un circuito de ximnasia propio das probas de acceso a Universidade.**

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**Proba escrita****Proba práctica****Valoración mediante observación.****CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS****Realización de actividades individuais. – Práctica de habilidades ximnásticas.**

4.3.- AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN DO ESTUDANTADO

4.3.1.- Procedementos de avaliación

O profesorado de EF realizará as probas que considere axeitadas en distintos momentos de cada trimestre para obter as cualificacións que conformarán a nota de cada avaliación.

A data de cada proba seguirá o seguinte criterio:

A. Probas prácticas: non será preciso, (aínda que normalmente se faga), avisar ao estudantado con antelación xa que a aprendizaxe e desenvolvemento dos contidos prácticos faise na súa meirande parte durante as clases. Soamente naqueles casos en que o profesorado determine que un contido ou proba práctica é susceptible de ser mellorado (a aprendizaxe xa se realizou durante as clases) nun intervalo de tempo curto a través da súa práctica fora do contexto escolar, será aconsellable pactar unha data co estudantado que vai a ser avaliado de dita proba ou contido práctico.

B. Probas teóricas: Serán probas escritas sobre os contidos conceptuais impartidos, normalmente de tipo TEST.

C. Traballos: O profesorado deberá de fixar a data e criterios de presentación dos traballos. O estudantado terá a obriga de presentar estes seguindo os criterios de prazo, contido, formato e lugar indicado nos criterios. De non facelo nestas condicións, o traballo non se aceptará ou será puntuado cun '0'.

ACTITUDE (20% da nota)

Neste apartado terase en conta mediante a observación diaria e a avaliación através dunha rúbrica, o esforzo do alumnado, a participación e a realización das actividades propostas na aula.

Teranse en conta os seguintes rexistros no caderno do profesorado:

A. **Retraso:** Chegar máis de 5 min tarde a clase (enténdese por clase o espazo onde se vai

a desenvolver a parte principal da sesión). O tempo contarase dende que toca o timbre de cambio de clase. O retraso anotarase no XADE acorde a lexislación vixente e a xustificación/non xustificación deberá confirmala o/a profesor/a titor/a no exercicio das súas función.

B. Non participa/Exención (NP/Ex)

- Sen xustificar: anotarase a incidencia.
- Xustificada: deberá xustificarse e/ou especificarse o motivo (lesión, enfermidade ou malestar).

c. Negativo (N). Pode ser por diferentes motivos:

1. Non traer a indumentaria axeitada (**inclúese neste aspecto a mascarilla**) ou en condicións non recomendables para a práctica.
2. Portar ou levar obxectos que poidan por en perigo a integridade física propia e/ou dos compañeiros. En especial: reloxos, cadeas, pulseiras, pendientes, anelos, piercings, etc.
3. Mascar chicle ou comer.
4. Consumir bebidas non autorizadas polo profesorado. Neste sentido, e nas épocas de máis calor, o profesorado poderá (a criterio propio) permitir o uso de bebidas hidratantes compatibles cos criterios dun estilo de vida saudable e acordes coa idade, características e necesidades do estudantado
5. Saír antes de que toque o timbre ou o indique o profesorado, **ou saír sen desinfectar as máns.**
6. Non traer material de hixiene persoal obrigatorio.
7. Non colaborar e/ou dificultar a organización e **a desinfección** do material para a práctica e/ou despois de esta.
8. Non traer material didactico (libreta e bolígrafo)
9. Non respetar as instalación, materiais ou compañeiros.
10. Actitude pasiva e/ou abúllica.
11. Interrupcións durante as explicacións.
12. Escupir no chan.

13. Gritar e/ou montar alboroto nun contexto non xustificable didácticamente.

Considerase abandono da materia cando o alumnado, sistemáticamente non presente os traballos, non acuda a clase co equipamento deportivo axeitado para poder participar nela; ou asista sen unha xustificación axeitada. Esta medida comunicarse por escrito aos proxenitores ou titores e conlevará a perda da avaliación continua. Tendo so dereito o examen teórico de final de trimestre.

O valor (en puntos) da penalización asignada aos negativos (N), será FIXO (non dependerá do número de sesións en cada avaliación) e será penalizado no apartado ACTITUDINAL, o cal ten un valor do 20% da nota final. Cada 5 negativos, descontará (-0,5) sobre os 2 puntos.

PROCEDEMENTOS (50% da nota)

O profesorado poderá valorar este apartado, e os sub-aptados que o compoñen, cunha planilla de observación da proba práctica e coa axuda de instrumentos tales como cardiofrecuenciómetros, acelerómetros, podómetros, vídeo-análise, fotografía, etc.

Enténdese que o profesorado ten permiso para tomar imaxes e/ou facer grabacións de audio e/ou vídeo durante a realización das clases, sempre e cando estas teñan unha finalidade didáctica e/ou permitan documentar fotográfica e/ou videográficamente o que acontece nas mesmas para unha análise posterior.

Neste sentido, o profesorado, antes facer calquera rexisto de audio, vídeo e/ou foto, deberá de informar ao estudiantado de “que”, “como”, “a quen” e “por que” se vai a facer.

As fotos e grabacións de audio e/ou vídeo terán carácter privado a nivel departamental e non serán difundidas a través de internet e/ou calquera outro medio.

O estudiantado terá dereito a ver e/ou escoitar os documentos de vídeo e/ou audio nos que aparece. Para isto, deberá de informar ao profesor e este indicarlle o día e hora no que pode facelo. Pasados 10 días despois da avaliación na que se encadra a grabación en cuestión, os documentos de imaxe, audio e/ou vídeo xa non estarán dispoñibles para o estudiantado.

No apartado procedimental valoraranse un ou varios dos seguintes sub-aptados segundo o requira a programación e o considere o profesorado.:

A. Condición física (Aptitude cardiorrespiratoria e aptitude musculoesquelética). O estudiantado deberá facer as probas de valoración da CF “TEST INICIAL DE

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS” seguindo escrupulosamente as indicacións do profesor e a información que aparecerá nas fichas técnicas de cada proba. Asemade, anotará os resultados nunha plantilla entregada por este ao comezo da realización das mesmas.

B. Habilidades e destrezas (básicas e/ou específicas): as probas requiridas para avaliar e cualificar este apartado estarán, fundamentalmente, relacionadas coas UDs impartidas durante a avaliación, pero tamén se poderán avaliar habilidades e destrezas non traballadas de forma explícita durante a avaliación cando estas sexan fundamentais para a adquisición, consolidación e/ou mellora de habilidades e destrezas futuras ou cando sexan un indicador significativo do nivel de competencia motriz básica do/a estudante (coordinación óculo-segmentaria, equilibrio, capacidade de reacción, capacidade de ritmo, diferenciación kinestésica, combinación e acoplamento de movementos, orientación).

As características e os criterios de cualificación de cada proba deberán de ser informadas ao estudantado previamente a execución das mesmas.

C. Participación e esforzo (valoración por parte do profesorado). Este subapartado será valorado polo profesorado.

É preciso acadar un mínimo de 4 (sobre 10) da puntuación asignada a este apartado para que faga media cos demais apartados.

CONCEPTOS (30%)

Valoración mediante unha ou varias das seguintes probas:

- **Exame tipo test ou preguntas curtas:** nos exames tipo test, a extensión do mesmo (número de preguntas) será variable (de menor a maior número de preguntas) en función do nivel educativo (ESO1 a Bach1), tendo en conta que - en todos os casos - cada pregunta mal respostada restará un 25% do valor dunha pregunta ben respostada, é decir 4 preguntas mal, descontarán 1 pregunta ben contestada. As preguntas non contestadas non descontan.

- **Traballos teórico-prácticos:**

- Sobre os contidos propios da materia

É preciso acadar un mínimo de 3 (sobre 10) en este apartado para que faga media cos

demáis apartados.

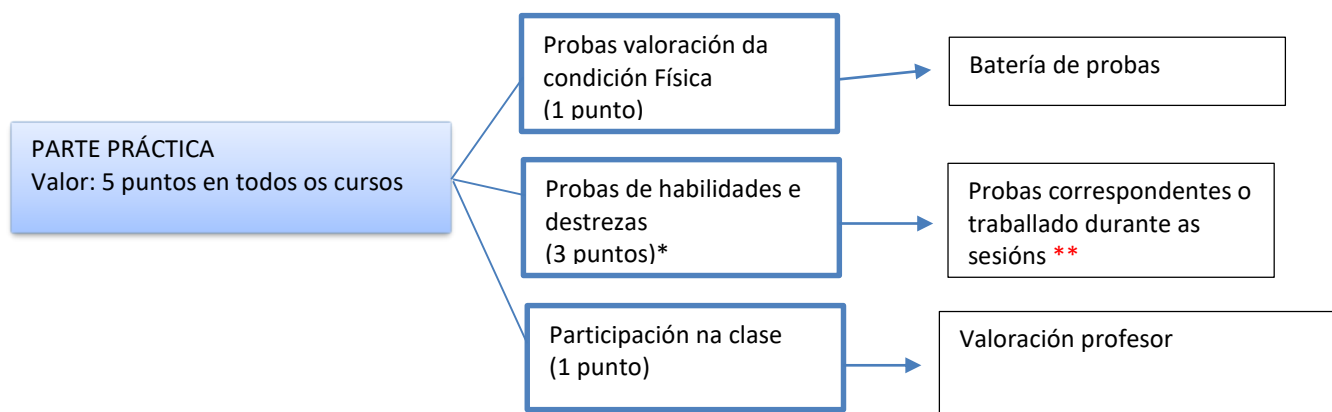
CUALIFICACIÓN DAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRA-ESCOLARES

Sempre e cando as actividades complementarias e/ou extra-escolares **ORGANIZADAS polo departamento de Educación Física**, sexan voluntarias e gratuítas, o estudiantado participante - a criterio do profesorado - poderá engadir entre 0,2 puntos por cada actividade na que participa o/a estudante.

Non obstante, para poder engadir esta puntuación á nota de avaliación, será imprescindible que o estudante acade, **COMO MÍNIMO**, 4,50 puntos na avaliación. En definitiva, este engadido na nota **NUNCA** poderá servir para aprobar a avaliación. Só se beneficiaran dela os/as estudantes que teñan a avaliación aprobada.

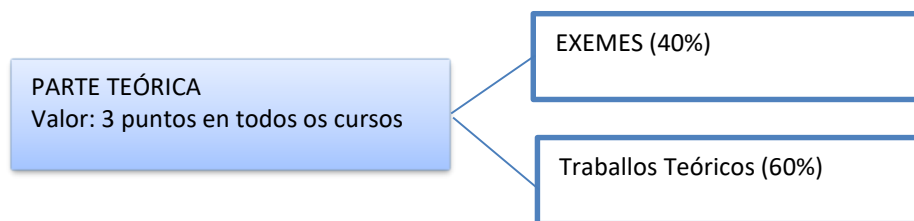
4.3.2.- Criterios de cualificación

Tanto para a ESO como para o Bacharelato a estrutura da avaliación será a seguinte:

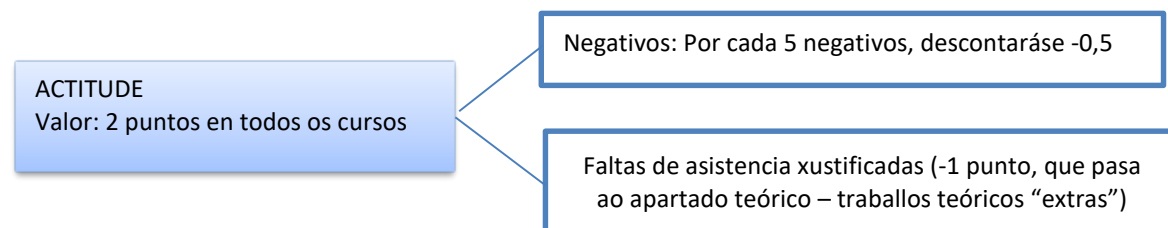


*O segundo trimestre carece de probas de valoración de condición física, por o que as probas de habilidades e destrezas valerán 4 puntos. **No caso de clases semipresenciais que non permitan levar a cabo as probas de condición física, este apartado tamén será valorado con 4 puntos.**

**En caso de clases semipresenciais ou non presenciais a dentro da parte práctica están consideradas as actividades teórico-prácticas realizadas por o alumnado e colgadas na aula virtual. Consistentes en diseño de actividades e a súa realización e subida a través de vídeos.



*Poderá darse a opción de que os traballos teóricos sexan a únicas probas de avaliación teórica das unidades didácticas. Neste caso, suporán o 100% desta parte teórica (os 3 puntos).



As persoas con faltas de asistencia xustificadas, pasarán 1 punto de actitude o apartado da parte teórica de traballos. É dicir, que 1 punto do apartado de actitude corresponderá os traballos “extras” que teña que facer por non asistir as clases.

****COVID19:** En caso de que as clases se suspendan, no que se refire a actitude valorarase o esforzo, a entrega en tempo, a participación.... Pero será valorada con 1 PUNTO. E a parte TEÓRICA, pasará a valer 4 PUNTOS (2 de examen e 2 de traballos Teóricos). A parte Práctica, valerá igualmente 5 PUNTOS (4 de probas prácticas e teórico-prácticas documentadas con vídeos/imáxenes, e 1 punto de autoevaluación e valoración do esforzo).

A maiores e sempre una vez superado o 4'50, para fomentar a implicación na materia e a práctica de actividade física fóra de horario escolar para mellorar os índices de práctica deportiva diaria e dimiuir as porcentaxes de obesidade Infantil. Valorarase de forma extra e voluntaria:

En 1º, 2º, 3º e 4º da ESO e 1ºBAC, medio punto extra (0,2 eventos deportivos voluntarios e gratuitos (San Martiño, Carreira Derradeira de Allariz, Recreos Activos...), 0,2 lectura e visionado de libros ou películas de deporte co seu comentario, 0,1 por hábitos nutricionais saudables de inxira de alimentos saudables (froita, frutos secos) tras a clase de Ed.Física para recuperar líquidos e hidratos de carbono (fructosa) así como para acadar hábitos saudables.

4.3.3.- Procedementos para a realización da avaliación inicial (ESO)

Ao comezo do curso, os estudantes realizarán as seguintes probas, que nos permitan sacar información das súas capacidades, posibilidades, niveis de conceptualización, actitudes, intereses e inquietudes.

1. Proba teórica, para valorar os coñecementos relacionados cos contidos a impartir durante o curso.
2. Probas de valoración da CF. (Proba de resistencia, Proba de potencia, Proba de flexibilidade)
3. Probas de valoración das capacidades coordinativas.
4. Probas de valoración antropométrica (peso, talla)
5. Valoración da actitude cara a actividade física, a educación física e o deportes así como inquietudes e intereses, a través dun cuestionario.
6. Valoración da actitude , esforzo, en xogos de presentación ou predeportivos variados, onde se poidan establecer os niveis xerais de motricidade.

4.3.4.- Avaliación do estudantado en setembro

Tendo en conta que, en setembro, o tempo asignado no calendario de exames para a avaliación da materia suspensa en xuño é moi reducido, o alumnado deberá asistir con roupa deportiva e un bolígrafo azul ou negro para poder repostar por escrito a un cuestionario de 30 preguntas sobre contidos estudados ao longo do curso. Ademais realizarase un circuito con diferentes probas de procedementos que se desenvolveron durante o curso.

Exame teórico tipo test e/ou preguntas curtas: 60% da nota

Probas físicas: 40% da nota.

En setembro, para superar a materia, o/a estudante deberá acadar unha **puntuación mínima de 5,00 puntos sobre 10**, tendo en conta que, no caso das preguntas tipo test, cada pregunta

mal contestada descontará un 25% da puntuación dunha pregunta correctamente contestada.
As preguntas non contestadas non descontan.

4.3.5.- Medidas de atención a diversidade

O Real Decreto 1105/2015, do 26 de decembro, no artigo 9, que versa sobre o estudantado con necesidade específica de apoio educativo, establece que serán de aplicación os artigos 71 a 79 bis da lei 2/2006, de 3 de maio.

Estes indican e obrigan as administracións educativas a dispoñer de cantos medios sexan necesarios para que todo o alumnado acadе o máximo desenvolvemento persoal, intelectual, social e emocional. Os devanditos recursos deben facer posible tamén que aquel alumnado que requira unha atención educativa diferente á ordinaria, por presentar necesidades educativas especiais (enténdese por alumnado que presenta necesidades educativas especiais, aquel que requira determinados apoios e atencións educativas específicas derivadas de minusvalía ou trastornos graves de conduta), por dificultades específicas de aprendizaxe, polas súas altas capacidades intelectuais, por incorporarse tarde ao sistema educativo, ou por condicións persoais ou de historia escolar; alcancen tamén o devandito máximo.

Para atender á Diversidade e aos **estudantes con Necesidade Específica de Apoio Educativo** temos que adaptar o noso ensino á aprendizaxe de todos/as e cada un deles/as. É dicir, debemos incluír a todos/as os/as estudantes dentro da actividade ordinaria do grupo, pero á vez, prestar (directa ou indirectamente) unha atención máis individualizada a aqueles que o necesiten.

Para iso dispoñemos de diversas medidas incluídas nun abano que vai dende as máis ordinarias ás máis específicas.

Así, **para aqueles casos máis simples**, podemos atender á diversidade mediante pequenas modificacións a nivel metodolóxico e/ou de recursos: Implementar actividades de reforzo e/ou de ampliación, agrupar aos/as estudantes de diferentes maneiras para favorecer a súa aprendizaxe, variar os estilos de ensino e/ou utilizar recursos didácticos específicos que faciliten a aprendizaxe e/ou permitan afondar nela.

No caso de que as medidas máis xerais non fosen suficientes para atender á diversidade, o departamento de EF conta con outras medidas de carácter máis específico.

Por un lado, a nivel organizativo, podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun/ha

profesor/a de apoio.

Por outra banda, a nivel curricular, contamos con dúas medidas fundamentais:

Unha que só modifica elementos NON prescritivos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado: o Reforzo Educativo

Outra, que SI modifica elementos prescritivos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa: a Adaptación Curricular Individualizada.

No caso de ter alumnado que non poida asistir as clases presenciais, por alguna enfermidade ou por motivos de confinamento a causa dun virus, deberemos por nos en contacto cos seus proxenitores ou tutores, para saber cal é a situación na que se encontra dixitalmente, e tomaremos as medidas necesarias para diminuír o máximo posible as dificultades a causa da brecha dixital, (por exemplo, no caso de ter ordenador pero carecer de internet, entregando o material en pendrive coas actividades propostas e pondo un día de entrega do pendrive no centro, ou vía correo ordinario), de ser outro o problema adaptaremos a cada problema a situación para atender a toda a diversidade.

No caso de alumnado con algunha dificultade que non permita realizar práctica con mascarilla, deberá traer a prescripción médica e adaptarse a distancia de seguridade respecto os demais compañeiros.

O alumnado que non poda realizar actividade física de ningún tipo, terá deberes de arbitraje, control, seguemento das sesións, deberá ter un portfolio con todas as actividades realizadas por os seu compañeiros a modo de diario. E presentar todos os traballos que se lle requiran.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e outras non citadas, deberán ser postas en práctica unha vez que levemos a cabo o terceiro nivel de concreción curricular, a Programación de Aula. Será nese momento, cando debamos reflectir nas nosas Unidades Didácticas, aquelas medidas de atención á diversidade que mellor favorezan a aprendizaxe de todos os nosos estudantes.

4.3.5.1.- Adaptacións non significativas ou ordinarias

Casos e actividades propostas:

- **Dificultades da aprendizaxe:**

a) práctica: diminución da dificultade ou esixencia da tarefa cunha variación da tarefa ou procura dunha solución.

b) conceptos: concreción do contido, esquemático e comprensible ao seu nivel.

- Desinterese: diálogo e motivar para que participe.

- Falta de esforzo: diálogo e motivar para que se supere.

- Falta de asistencia: actividade de síntese da clase anterior na seguinte.

- Falta de asistencia reiteradas: integración nas tarefas con síntese breve.

- Sen vestimenta ou calzado por lesión e/ou enfermidade: axuda na explicación de actividades, funcións de árbitro (supervisando e aplicando o regulamento deportivo) e colaboración nas tarefas que lle encomende o profesorado, como: apuntar datos relacionados coa sesión, colocación e recollida de material e calquera outra actividade que considere pertinente o profesorado.

Estratexia didáctica:

Analítica: información clara, breve, precisa e individual, integrado no grupo ou en grupos reducidos con axuda do profesor ou alumno avanzado.

Organización do grupo:

- Organización en grupos mixtos variados durante o curso para fomentar a coeducación, integración e dinámica do grupo.

- Grupos de nivel e adaptación de tarefas para cada un utilizando alumna/os avantaxada/os como colaboradores.

Optatividade:

Programación con contidos equitativos para ambos sexos sen discriminación. Posibilidade de elección democrática, a principio de curso, dos xogos, deportes e actividades de expresión corporal.

4.3.5.2.- Adaptacións significativas ou extraordinarias

Para o **alumnado con necesidades educativas especiais (NEE)**, artigo 73 LOE 2/06/ 3 maio e art. 14 D 133/07/5 xullo, realízanse adaptacións significativas según indicacións do/a

titor/a, asesoramento do dpto de orientación e xefatura de estudos da ESO. **Rexistraranse como ACI.**

Casos e actividades propostas:

ALUMNADO DE NEE CON DÉFICITS: D. 320/ 96 e 6 de outubro 1995

A) Lesión, enfermidade ou patoloxía:

- Ingresado hospital longa tempada: mesmos obxectivos e contidos, variando os criterios de avaliación e cualificación. Tarefa de lectura de apuntes teóricos, traballo e exame teórico. Valórase o apartado teórico nun 100%.

- Temporal que asiste con/sen certificado médico oficial: Xustificación falta de participación mediante un certificado médico oficial, na que se indique: tipo de lesión que padece, exercicios contraindicados, recomendacións e tempo estimado de exención.

As adaptacións son no apartado práctico mantendo os mesmos obxectivos, contidos conceptuais e actitudinais, realizando según o caso, o exercicio estático en situación facilitadas ou programa recomendado, ademais axuda ó NEE permanente e colabora co profesor. Variáanse os criterios de avaliación e cualificación se non pode participar na proba práctica, outorgando a porcentaxe correspondente ao apartado teórico. O alumnado con asma realiza a mesma actividade co seu tratamento broncodilatador. Os que teñen alteracións posturais non severas realizan a mesma actividade con atención a zona. A nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

B) Discapacitados permanentes (conduta, déficit sensorial e psíquico):

Según a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “a dispensa de cursar esta materia limitarase ós alumnos maiores de 25 anos” e “O currículo de EF da ESO adaptarase para aqueles alumna/os con NEE asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.” As solicitudes, “serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, ou se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e irán acompañadas dos certificados médicos correspondentes”. “O Departamento de EF acordará as adaptacións oportunas, á vista dos certificados médicos, así como do resultado da avaliación e ditame emitido polo Dpto Orientación.” Manteñen os mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e cualificación (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

-**Trastorno grave de conduta:** diálogo para resolución de conflito e aplicación de sanción. En caso extremo, Falta de orde tras 3 avisos reiterados. Mantén os mesmos obxectivos,

contidos e variamos os criterios de avaliación e cualificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Concepto 20%)

- **Déficit psíquico:** mesmos obxectivos, contidos e variamos criterios de avaliación e cualificación. (Actitude 30%-Práctica 50%-Conceptos 20%)

Apuntes teóricos e preguntas do exame están adaptadas ao seu nivel de coñecementos. Variamos o nivel de contidos conceptuais.

- **Déficit sensorial:** mantén mesmos obxectivos, contidos e variamos os criterios de avaliación e cualificación. Diferenciamos entre:

- a. Auditivos: información escrita, modulación beizos e comunicación xestual para favorecer a comprensión. Criterios de cualificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.
- b. Visual: adaptación tarefas ó espazo próximo e información escrita con letra maior en caso de deficiencia leve. Nestes o exame teórico cámbiase por preguntas orais. En probas prácticas, propónse un obxectivo ó seu alcance. Criterios de cualificación: Actitude 20%-Práctica 50%-Concepto 30%.

ALUMNADO ESTRANXEIRO: O. 20 de Febreiro de 2004

Mantén mesmos obxectivos, contidos e criterios avaliación e cualificación agás se descoñece a lingua ou teñen problemas de integración, outorgando o valor da ponderación do apartado conceptual á ponderación do apdo actitudinal.

Criterios de cualificación: Actitude 20% o 50 % - Práctica 50%-Concepto de 0% a 30%.

ALUMNADO SUPERDOTADO INTELLECTUAL: O. 28 outubro do 1996

- Superdotado intelectual: ampliación cun traballo teórico e a nivel práctico prestamos atención á integración dentro do grupo, á participación e esforzo físico. Ampliamos o obxectivo, a profundización no contido e o criterio de cualificación a nivel conceptual. Criterios de cualificación: Actitude 20% - Práctica 50%-Concepto 30%

- Avanzado: axuda a alumnos con dificultades de aprendizaxe (micro-ensino) e realiza tarefas máis complexas academicamente orientándoo deportivamente e academicamente. Ampliamos o obxectivo, o enriquecemento do contido e criterio de avaliación.

Todas estas medidas de atención á diversidade, e que xorden durante as Unidades didácticas, serán postas en práctica co fin de mellorar a aprendizaxe do alumnado.

4.3.6.- Alumnado repetidor (ESO)

O seguimento do alumnado repetidor realizarase polas seguintes vías:

O profesor ou profesora de aula comprobará os avances na aprendizaxe e outras cuestións como a actitude e o esforzo e ofrecerá, cando este alumnado así o demande, as explicacións ou atención que se requiran para ir acadando os obxectivos.

O Departamento elaborará e facilitará fichas que permitan a aprendizaxe máis autónoma do alumnado repetidor cando as dificultades deste o requiran. Estas fichas non serán exclusivas para o alumnado repetidor, senón que se ofrecerán puntualmente en relación con determinados aspectos da materia ao alumnado que o necesite.

Aquel alumnado que non promocióne e non supere a materia, seguirá un programa de reforzo elaborado destinado a recuperar as aprendizaxes non adquiridas e deberá superar a avaliación correspondente a dito programa.

O programa de reforzo organizarase para cada estudante tendo en conta as dificultades de aprendizaxe que motivaron a non superación da materia en relación cos mínimos establecidos na programación docente da mesma.

Para a avaliación da materia terase en conta os progresos que o alumno/a realice nas actividades do Programa de Reforzo, así como a súa evolución na materia.

4.3.7.- Materia pendiente

4.3.7.1.- Plans de traballo para superación de materias pendentes (ESO)

Ao estudantado coa materia pendiente faráselle un seguimento durante todo o curso co obxecto de garantir que coñecen as probas necesarias para recuperar a materia. Dado o carácter da materia, terán superada a do ano anterior se superan a materia do ano actual.

Asemade, estes/as estudantes poderán ter acceso ao curso no que teñen a materia pendiente, poderán descargar os apuntes e cantos recursos sexan necesarios para a preparación dunha proba teórica que se levará a cabo en cada trimestre. Deberán a súa vez superar unhas probas procedimentais que se levarán a cabo durante os recreos.

4.3.7.2.- Actividades de seguimento das materias pendentes (BAC)

O estudantado coa materia pendiente deberá asistir no horario destinado a este fin o departamento de EF/ Polideportivo, una vez o mes onde especificará as dificultades que atopa para a superación das probas prácticas e todas cantas dúbidas teña sobre a materia teórica.

Ademais, poderá consultar ao profesorado cantas dúbidas considere oportunas, ben de forma presencial ou vía email, para a preparación dunha proba teórica que se levará a cabo en cada trimestre.

4.3.7.3.- Instrumentos de avaliación e criterios de cualificación das materias pendentes

Tendo en conta que a materia de EF é de carácter progresivo, fundamentalmente práctica e cunha compoñente moi importante no que respecta aos comportamentos e actitudes, os/as estudantes que teñan a materia de Educación Física pendiente de cursos anteriores serán avaliados do seguinte xeito:

1. **Apartado actitudinal** (asistencia, actitude e comportamento): **Non será obxecto de cualificación por non ser posible a súa valoración.**

2. **Apartado procedimental (50% da nota).**

- Valoraranse as **probos de valoración da CF**. Este sub-apartado ten un peso do **50%** sobre os 5 ptos do apdo procedimental
- Valorarase unha proba de **coordinación específica referida a algunha das UDs** impartidas durante o curso no cal o estudante non superou a materia. Esta proba será escollida polo profesor. Este sub-apartado terá un peso do **50%** sobre os 5 ptos do apdo procedimental, e será cualificada en función dun escala de valoración cualitativa deseñada a través dunha rúbrica polo departamento.

1. **Apartado conceptual (50% da cualificación total):**

- Consistirá nun exame teórico tipo test cun mínimo de 50 preguntas sobre a materia teórica correspondente ao curso sobre o que ten a materia pendente.
(Neste exame deberá acadar unha puntuación mínima de 4 puntos sobre 10, tendo en conta que, cada pregunta mal contestada descontará un 25% da puntuación dunha pregunta correctamente contestada. As preguntas non contestadas non descontan.)

O/ A estudante terá dúas oportunidades para recuperar a materia.

- 1ª no mes de xaneiro
- 2ª no mes de xuño

4.3.8.- Mínimos esixibles e Actividades de reforzo/recuperación

4.3.8.1.- Mínimos esixibles

1º e 2º da ESO

Coñece os beneficios que a práctica regular de actividade física ten no organismo e na vida das persoas

Identifica as características das actividades físicas saudables

Coñece, acepta e respecta as normas na práctica dos deportes practicados amosando deportividade e respecto ao resto dos participantes

Mellora os valores de CF (en percentís) sobre os valores acadados na avaliación inicial.

Percíbese algún progreso nas capacidades coordinativas. Percíbese mellora nas actividades expresivas.

Colabora nas actividades colectivas e respecta as intervencións do resto dos participantes

3º e 4º da ESO

Coñece os efectos que sobre a saúde se producen co exercicio físico sistemático

Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente aos diferentes factores da condición física.

Mellora os valores de CF (en percentís) sobre os valores acadados na avaliación inicial

Aplica os aspectos básicos das habilidades específicas das actividades propostas, respectando basicamente as regras e normas establecidas.

Mellora algo o nivel de execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida.

Amosa tolerancia e deportividade, tanto no papel de participante como no de espectador.

Colabora no deseño e realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos compañeiros.

Utilizan as tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios e facendo exposicións dos mesmos.

1º de Bacharelato

Mellora algo a técnica individual en deportes colectivos e de implemento.

Resolve con relativa eficacia situacións motrices nun contexto competitivo.

Desempeña as funcións que lle corresponden nos procedementos ou sistemas postos en práctica para acadar os obxectivos do equipo.

Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e a saúde.

Deseña instrumentos de valoración da súa CF, Mellora os valores de CF (en percentís) sobre os valores acadados na avaliación inicial.

Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas e participa na representación destas axustándose a unha intencionalidade de carácter estética e/ou expresiva.

Organiza eventos deportivos, pequenas competicións e axuda na elaboración de saídas e actividades no medio natural.

Aplica criterios de búsqueda de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e con rigor científico sobre a materia obxecto de práctica, investigación e/ou estudo.

INCUMPRIMENTO DOS CONTIDOS MÍNIMOS

En calquera dos casos anteriores departamento de Educación Física considerará que un/ha estudante non cumpre os contidos mínimos da materia cando se produzan as seguintes circunstancias :

- a. Reiteradamente acode á clase sen o material necesario para a práctica deportiva.
 - Entendemos por elo a falla de zapatillas para a práctica deportiva en pistas polideportivas, pantalón de deportes, calcetíns de deporte, camisetas e sudadeiras para a práctica deportiva.

- Isto considerarase cando supere o 30% das prácticas no trimestre.
- b. Cando o alumno/a non presente os traballos asignados polo profesor.
- c. Cando non participe no desenvolvemento práctico da clase sen a xustificación do médico. (tres faltas por trimestre.)
- d. Cando non se presente ós exames tanto prácticos como teóricos, ou cando os teóricos os presente en branco.
- e. Cando o alumno/a non cumpra as normas de hixiene básicas requiridas na actividade deportiva. Isto implica que o alumno/a deberá de ducharse despois das clases prácticas para o cal deberá traer : toalla , xabón/xel, muda completa limpa e roupa de vestir distinta á que utilizou durante o desenvolvemento da clase. Isto tomarase en consideración cando superen o 40% das prácticas.
- f. **Cando o estudante, por causas do COVID19, non poda asistir as clases e tampouco siga as clases por a vía online, non presente traballos e non responda os posibles mensaxes.**

4.3.8.2.- Actividades de reforzo

O estudantado que non supere os obxectivos mínimos propostos na adaptación, mantén as mesmas actividades e probas do estudantado ordinario coas seguintes adaptacións:

Estudiante con lesión/enfermidade temporal:

Aplicaranse os criterios recollidos no organigrama representado no gráfico.

Diste xeito, a parte proporcional da nota asignada as probas prácticas que por calquera circunstancia debidamente xustificada en causa, tempo e forma, non poida desenvolver o estudante pasarán ao apartado conceptual. Neste caso as porcentaxes de cada apartado (actitudinal, procedimental e conceptual) variarán en función do número e tipo de probas que o estudante en cuestión non poida desenvolver.

A parte proporcional da nota asignada ao apartado actitudinal que o estudante perda en función das faltas de asistencia ou non participación motriz durante as sesións, pasará ao apartado conceptual tal e como se detalla no gráfico.

Discapacitada/o permanente

Segundo a Orde Ministerial nº 17.207 do 10/7/95 BOE: “A avaliación das aprendizaxes dos alumnos con NEE farase conforme aos obxectivos e contidos para eles propostos”. Avaliaranse exclusivamente o apartado conceptual e o apartado actitudinal seguindo os principios que se detallan no gráfico 1 cunha ponderación para cada un dos apartados dun 50% (50% actitudinal e 50%) procedimental.

No apartado conceptual, os estudantes que se atopen nesta situación deberán de desenvolver un traballo teórico-práctico por avaliación sobre unha das UDs desenvolvidas na mesma que estime o profesorado. Dito traballo non terá un extensión inferior as 20 páxinas, deberá ser orixinal, presentado en tempo e forma e acorde aos criterios establecidos polo profesor da materia. E deberán presentar un PORTFOL trimestral, no que se inclua información de todas as UD traballadas, coas sesión realizadas por os compañeiros, e con todo aquilo que considere de interés e que este vinculado os temas traballados.

Ademais, deberán de facer o mesmo exame teórico que o resto dos compañeiros de clase.

4.4.- Programación da educación en valores

A educación en valores contribúe á formación integral dos alumnos e das alumnas e están incluídos tanto nos obxectivos como contidos e criterios de avaliación para cada curso de E.S

IMPLICACIÓN DOS TEMAS TRANSVERSAIS na PD:

O Departamento busca como fin o aprecio pola actividade física satisfactoria no seu tempo libre como medio de recreación activa e coidado da súa saúde.

Os Temas están implícitos en todo os Bloques de contidos e unidades didácticas, seguindo a LOXSE (90) son:

EDUCACIÓN PARA A SAÚDE:

actitudes como a prevención de riscos de lesións co quencemento e a educación postural, e a responsabilidade coa propia condición física e control da dieta.

EDUCACIÓN PARA PAZ:

tolerancia e xogo limpo, respecto ás normas de convivencia, solidariedade e axuda ós alumnos NEE, e ós outros e ó profesor.

EDUCACIÓN MORAL E CÍVICA:

actitudes como respecto, normas uso de equipamento e prevención e seguridade en actividades físicas.

COEDUCACIÓN E IGUALDADE OPORTUNIDADES:

actitudes de integración e participación activa de toda/os alumna/os sen discriminación sexual; oferta equitativa de contidos satisfactorios para ambos sexos, integrando a toda/os en tarefas de forza ou expresión corporal sen estereotipos sexuais, fomentando a implicación e motivación en todas as tarefas independentemente do nivel de habilidade; utilizar estratexias de agrupamentos mixtos que favorezan a relación entre alumna/os e a axuda a alumnos desaxentados con Estilos como Micro ensinanza ou Ensinanza Recíproca e atención ós NEE.

EDUCACIÓN DO CONSUMIDOR:

actitudes derivadas do Deporte de competición en canto ó consumismo de marcas

deportivas; as condutas violentas nos partidos de fútbol; doping no ciclismo; consumo de comidas innecesarias; a prevención de drogodependencias.

EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL:

actitudes de respecto á flora e fauna do medio natural; valoración da limpeza e conservación; aprecio como medio de realización de actividades físicas ó aire libre como medio de relaxación, liberación do estrés ou escapada ó entorno rural.

EDUCACIÓN VIAL:

actitudes como respectar as normas de seguridade.

4.5.- Accións de contribución ao plan TIC

O dpto de E.F a través de classroom ou a través da aula virtual deixará información para o alumnado que poderá consultar e descargar os apuntes da materia, manterse informado das datas das diferentes probas, avisos relacionados coa materia, enlaces a webs e noticias relacionadas coa actividade física, saúde e deporte.

O alumnado deberá de cumprimentar cuestionarios e traballos que demande o profesorado a través desta plataforma, e intentarase facer tamén os exámenes a través de esta plataforma, reducindo o uso de papel.

Así mesmo, os alumnos, cando o profesorado o requira, deberán realizar traballos específicos sobre algún tema e envialo en formato dixital a través da plataforma, repositorios de documentos ou email.

O dpto. de EF tamén fará uso de RRSS, aportando información noticias, e enlaces webs a outras páxinas interesantes.

O alumnado, **exclusivamente cando e onde o requira o profesorado e nos termos e condicións que especifique**, poderá utilizar smartphones e/ou dispositivos multimedia **durante as clases de E.F.** As posibilidades que ofrecen este dispositivos para o uso de aplicacións relacionadas co exercicio físico, actividade física, deporte e saúde aconsellan utilizalos como ferramenta pedagóxica. **Fora deste contexto aplicarase o especificado no R.R.I para o uso deste tipo de dispositivos no centro educativo.**

O departamento porá a disposición do alumnado a posibilidade de monitorizar a actividade física (frecuencia cardíaca, intensidade, frecuencia e tipo de movemento) de forma continua durante as clases de E.F.

O material para monitorizar a AF non pertence ao departamento e, polo tanto, o seu uso estará condicionado a disposición do mesmo mediante préstamo recibido de diferentes institucións educativas e sanitarias.

Asemade, o profesorado poderá utilizar diferentes dispositivos mecánicos e/ou electrónicos para a medición e control de diferentes parámetros antropométricos, biométricos, condicionais e coordinativos tales como a talla, peso, FC, porcentaxe de graxa corporal, equilibrio,

velocidade, forza, resistencia, etc.

4.6.- Accións de contribución ao plan de convivencia

a) Avaliar sistematicamente a situación da convivencia, establecendo estratexias para a recollida de información, análise e difusión dos datos, impulsando a investigación neste ámbito.

b) Propoñer iniciativas de cara á mellora do clima escolar, elevando propostas de actuación á administración educativa e realizando o seguimento e avaliación destas iniciativas.

c) Informar e asesorar ás administracións sobre aspectos normativos relacionados coa convivencia e coas actuacións dirixidas á súa mellora.

d) Propoñer liñas de actuación en materia de formación do profesorado no que respecta á convivencia escolar, promover a elaboración de materiais e recursos e facilitar o intercambio de experiencias.

e) Asesorar a comunidade educativa.

f) Elaborar un informe anual sobre a convivencia escolar.

g) No cumprimento das funcións anteriores deberá terse en conta, nos casos que sexa procedente, a perspectiva de xénero, que será especificamente valorada nos informes, avaliacións, iniciativas e propostas de liñas de actuación para previr e tratar a violencia por razón de sexo.

A oferta educativa é: Catro cursos da ESO e Bacharelato, e un Ciclo Formativo de Grao Superior e outro de Medio de Informática e outro de Administración..

4.7.- Accións de contribución ao proxecto lector

A través da materia de EF, e de forma transversal e interdisciplinar, tratarase de cumprir cos seguintes **obxectivos**:

1. Formar lectores competentes en todo tipo de textos (facendo énfase nos de carácter científico-deportivo), soportes e cunha finalidade prioritariamente enfocada a adquisición de coñecementos sobre os factores que condicionan e permiten levar un estilo de vida saudable baseados nunha fundamentación científica sólida.
2. Consolidar hábitos de lectura.

Estes obxectivos conseguiranse a través, entre outras, das seguintes **actividades**:

1. Búsqueda de información complementaria, en distintos medios, de temas relacionados cos bloques de contidos da materia.
2. Lectura e análise da documentación aportada por cada alumno, tanto de forma individual como por grupos.
3. Posta en común da comprensión lectora de cada un dos temas tratados tanto individualmente como en grupo.
4. Lectura de libros relacionados coa EF
- 5.

4.8.- Actividades complementarias e extraescolares

As actividades complementarias e extraescolares a desenvolver polo departamento serán as seguintes:

Táboa 2: Actividades complementarias e/ou extra-escolares organizadas polo departamento de Educación Física.

Actividade	Mes	T	Observacións	Pu nt.
Carreira popular San Martiño XLII Edición (V)(G) Carreira Derradeira de Allariz (V)(G)	Novembro Decembro	1	O profesorado do departamento soamente organiza a inscrición e recollida de dorsais. O desprazamento e custodia/atención/seguimento do estudiantado durante a proba corre a cargo dos seus pais/nais ou titores/as legais.	0,2
Equitación/ Squí/ Piraguismo... (V)(NG)	Marzo	2	Actividade no Medio Natural	
Posible Ruta sendeirismo (V)(G)	Maio	3	Alumnado de 1º Ciclo da ESO	0,2
Posible Ruta sendeirismo (V)(G)	Maio	3	Alumnado de 2º Ciclo da ESO e 1º de Bacharelato	0,2
OCR Allariz (A carreira de obstáculos 2020 pospúxose ao 2021, pero inda non hai data, habería que consultalo)	?	?	Alumnado 1º e 2º da ESO	0,2

T: trimestre

Punt: puntuación asignada a cada actividade

V: Voluntario

G: gratuito / NG: non gratuito

As datas precisas destas actividades e a posibilidade do seu desenvolvemento están suxeitos as condición meteorolóxicas previstas e/ou que surxan no día da actividade, a concorrencia con outro tipo de actividades prescritivas, folgas, ausencias de profesorado, etc.

Tal como se especifica nos procedementos de avaliación, o estudiantado participante nas actividades complementarias e/ou extra-escolares de carácter voluntario, poderá engadir entre 0,20 puntos por actividade. A puntuación de cada actividade aparece especificada na táboa 2.

4.9.- Metodoloxía didáctica

Establécese unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días e a poder ser alternos.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo do Bacharelato
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado. **Este curso limitaríanse as actividades a tarefas individuais, ou por parellas, sen cambios durante toda a clase.**
- Diseñaranse diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas, co obxecto de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Débese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física. **Por causa do COVID19, este ano reducirase o uso de material cando teña que ser compartido.**
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación, tendo presente o desenvolvemento da creatividade do alumnado.
- Deberá procurarse a implicación das familias como un factor clave para facer dos alumnos e das alumnas auténticos suxeitos activos dunha xestión cada vez máis autónoma e comprometida da súa saúde, mediante a adquisición de hábitos de vida saudables.

Por causa do COVID19, e en caso de que a presencialidade as clases non se permita as actividades que se traballarán vía online, terán carácter teórico-práctico. Os contidos mantendránse, e seguirase avanzando en contidos, respetando a consecución dos mínimos de aprendizaxe. Coa realización de tarefas teóricas que se leven a cabo de forma práctica.

Empregarase o uso de video e fotografía.

Durante todo o curso, primarase a realización práctica durante as sesións. A parte teórica será colgada na Aula Virtual, onde todo o alumnado terá acceso a ela. Durante as sesións, aínda que se fará referencia a parte teórica, o obxectivo principal é realizar práctica. A programación das sesións intentarase levar a cabo tal e como está presentada na programación, sempre e cando as circunstancias o permitan. De non ser así, realizaránse cambios na programación e na metodoloxía adecuando estes a situación que nos encontremos.

4.10.- Materiais e recursos didácticos incluídos os libros de texto

Entre o material e recursos didácticos destacamos os seguintes:

1. Instalacións deportivas.

As instalacións deportivas dispoñibles para a práctica serán: o polideportivo/ o ximnásio, a pista deportiva exterior e todo o espazo circundante a estas instalacións.

Os/as estudantes dispoñen, ademais, de dous vestiarios con duchas suficientes para levar a cabo as labores de hixiene diaria obrigatoria pos-práctica. Para isto disporán dun máximo de 8 minutos ao final de cada clase. **Sempre e cando se poda levar a cabo por o COVID19.**

Os/s estudantes deberán utilizar estas instalacións correctamente e serán responsables do coidado e bo estado das mesmas.

2. Material deportivo.

Entre o material deportivo atopamos material fixo (canastras, porterías), semi-móvil (quitamedos, mini-tramp, etc) e material móbil (balóns, picas, aros, raquetas, etc.)

Neste apartado é preciso subliñar que, dependendo do tipo de unidade didáctica impartida, o estudantado deberá traer material deportivo propio (p.ex. raquetas de bádminton e volantes para UD de Bádminton), independentemente de que o departamento posúa material de apoio para aqueles estudantes que, polas súas peculiares características socio-económicas, non poidan sufragar o custo da adquisición do mesmo.

3. Equipamento do estudantado.

O estudantado deberá traer indumentaria deportiva axeitada aos contidos a impartir. Ademais, e como complemento á mesma, deberá traer nunha mochila o seguinte material de hixiene persoal: **botella de auga, gel hidroalcohólico, mascarilla de resposto, portamascarilla de papel ou tela**. Non cumprir este requirimento é motivo de penalización na cualificación.

4. Material de soporte.

Como material de soporte, o estudantado deberá traer todos os días a clase a axenda escolar, un caderno, un bolígrafo para recoller todos aqueles aspectos relacionados coa práctica.

5. Material impreso.

Este curso, non se lle dará o alumnado ningún tipo de material impreso, TODO será colgado na aula virtual, e debe ser él o que o imprima se o ve necesario ou se o profesor o require.

6. Material audiovisual e informático.

O estudantado poderá descargar da páxina web do departamento o material didáctico necesario para a adquisición dos coñecementos teóricos da materia así como calquera outra información relacionada coa mesma que o profesorado considere oportuna e necesaria.

Para o desenvolvemento de determinadas UD's (habilidades ximnásticas, actividades con soporte musical, acrosport, etc.) poderá utilizarse o proxector como material de apoio.

7. Material complementario.

Como material complementario destacamos o uso dos smartphone para a cuantificación da actividade física e a consulta de información específica da materia. Ademais poderán utilizarse podómetros, acelerómetros e cardiofrecuenciómetros para a monitorización en tempo real da actividade física.

4.11.- Procedementos para acreditar os coñecementos previos

Os coñecementos previos valoraranse a través dun cuestionario inicial que estará composto por unha serie de ítems relacionados cos contidos impartidos na etapa de ensino secundario e vinculados aos contidos propios desta etapa.

Ademais, o estudiantado deberá realizar varios tests de valoración da condición física (aptitude músculo-esquelética e cardiorrespiratoria), nivel de habilidade motriz, determinación dos niveis de AF habitual e actitude cara a actividade física, a educación física e o deporte.

4.12.- Procedementos para avaliar a propia programación

Neste apartado pretendemos promover a reflexión docente e a auto-avaliación do desenvolvemento das programación didácticas. Para elo, ao finalizar cada trimestre, propóñense unha secuencia de preguntas que permitan ao docente avaliar o funcionamento do programado na aula e establecer estratexias de mellora para a propia unidade.

De igual xeito, propoñemos o uso dunha ferramenta para a avaliación da programación didáctica no seu conxunto; esta pódese desenvolver ao final de cada trimestre, para así poder recoller as melloras na seguinte. Dita ferramenta descríbese a continuación:

Aspectos a avaliar	A destacar...	A mellorar...	Propostas de mellora
Temporalización das UD's			
Desenvolvemento dos obxectivos didácticos			
Manexo dos contidos da unidade			
Descritores e desempeños competenciais			
Realización de tarefas			
Estratexias metodolóxicas seleccionadas			
Recursos			
Claridade nos criterios de avaliación			
Uso de diversas ferramentas de avaliación			

Portafolios de evidencias nos estándares de aprendizaxe			
Atención a diversidade			
Interdisciplinarietà			

Ademais, Teranse en conta: - Os resultados académicos do grupo, e dicir, o porcentaxe de superación da materia - Analizarase a idoneidade do número de sesións adicadas a cada unha das unidades didácticas - Analizarase a idoneidade do material a utilizar.

ANEXO 1

PROTOCOLO COVID 19- DTO: ED.FÍSICA

O presente documento ten como obxectivo indicar o protocolo de actuación coas medidas preventivas importantes que se adoptarán durante o uso do polideportivo durante as clases de Ed.Física, coa finalidade de reducir os riscos relativos o COVID19.

As seguintes medidas iranse axustando acordo a avaliación de riscos sanitarios que teñan lugar según o desenrolo da pandemia.

DESPRAZAMENTOS DENDE AS AULAS POR PARTE DO ALUMNADO

O alumnado sairá da súa aula, coa supervisión do profesor da hora anterior ou o profesorado de garda que se encontre nese momento. Vixiando en todo momento que se manteñan as distancias de separación individual de 1,5m e se salga por a porta correspondente a zoa estipulada para dito curso. O profesor de Ed.Física estará esperando o alumnado, para vixiar no último tramo de acceso o polideportivo que se manteñan as distancias e se cumpran as medidas de hixiene establecidas.

ENTRADAS E SAÍDAS DO POLIDEPORTIVO

O alumnado entrará por a porta de acceso o polideportivo, por orde, de un en un, a 1,5m de distancia e se desinfectará as mans con xel hidroalcohólico. Así mesmo, para entrar será necesario a desinfección do calzado, pasando por a alfombra de desinfectante que se encontra en dita entrada.

Para a saída do polideportivo, salirase por orde de un en un, a 1,5 m de distancia, despois de haberse desinfectado novamente as mans. A porta de saída será a porta de emerxencias, o que evitará o encontramento co grupo que ten clase a continuación.

Soamente se permitirá a entrada o polideportivo o alumnado e profesorado de ed.física, así como o equipo de limpeza. Demais persoal deberá avisar da súa entrada para poder desinfectar se fora necesario.

VESTIARIOS

Non se empregarán os vestiarios, este ano o alumnado deberá vir vestido axeitadamente para a práctica dende a súa casa. O equipamento básico será: camiseta, pantalón corto ou largo e

zapatillas deportivas. Quedando prohibido o uso de pulseras, reloxos, aneis, pendentes largos. Tamén o pelo deberá estar recollido en todo momento.

Poderase usar exclusivamente os aseos, previo aviso o profesorado, soamente poderá estar unha persoa dentro. Os aseos limpanse a través do equipo de limpeza todos os días.

MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

O alumnado debe cumprir estritamente as normas de prevención que estableza o centro no protocolo.

O alumnado deberá acceder o polideportivo con mascarilla, a cal no se sacará en ningún momento. Recomendase o uso de mascarilla hixiénica NON REUTILIZABLE, para usar exclusivamente durante a práctica, desbotándoa o terminar a práctica nos contenedores de pedal automático, destinados a tal efecto. As cales serán desinfectadas a menos unha vez o día e a bolsa do seu interior será cambiada tamén unha vez o día. A recomendación da mascarilla hixiénica e porque consideramos que é importante que o profesorado de ED. Física coñeza o material do que está feita a mascarilla que porta o alumnado, e os requisitos que cumpren, xa que o realizar un certo esforzo físico é importante que sexan as axeitadas. Despois da práctica recoméndase que se desbote a máscara xa que recibe unha maior exhalación que en situacións normais e o no cambiala pode provocar efectos negativos na dermis do alumnado.

Unha vez o alumnado entre o polideportivo e tras a desinfección de mans, colocará a súa mochila/neceser nunha zoa determinada a tal efecto. No neceser o alumnado deberá levar unha botella de auga (xa que non se poderá acceder os vestiarios a beber e o uso de máscaras reseca a gorxa), a poder ser a botella será reutilizable de aceiro e non plástica para contribuír a conservación do medio ambiente. Ademais na mochila/neceser o alumnado deberá traer unha libreta e un bolígrafo, unha pequena botella de xel hidroalcohólico e un portamascarillas de papel ou tela para gardar a outra mascarilla, xa que é importante gardala axeitadamente para evitar que o virus se transmita.

Tras depositar a súa mochila/neceser no lugar asignado, pasarán a pista do polideportivo, mantendo a distancia de seguridade. Priorizarase o uso de espazos o aire libre (pista de baloncesto, pista de fútbol e xardíns) así como as actividades individuais, con formacións que non interfiran na distancia de seguridade. Traballando en paralelo e non tanto en filas, tamén se traballará con formacións circulares. Primando actividades tipo circuitos, deportes individuais, actividades para a mellora da condición física. Empregarase na medida do posible, soamente media pista do polideportivo, para poder desinfectala o finalizar a sesión e permitir

o secado desta parte, mentras se emprega co seguinte curso a outra mitad do polideportivo.

Non se empregará material, nin esta permitido ningún tipo de préstamo entre o alumnado.

En caso de empregar material este será traído por o alumnado (botellas con arena, pelotas de malabares, raquetas de bádminton, esterillas...) O material debe ser persoal e intransferible. No caso de non poder traer este material e se fora realmente necesario deixarásese material do polideportivo o cal será desinfectado antes e despois do seu uso.

Evitarase o saúdo con contacto físico

Evitáranse lugares e formacións concorridas

Durante a práctica evitarase tocar a nariz, ollos e boca. En caso de necesitar facelo, deben lavar as mans previamente.

O toser ou estornudar, a boca e o nariz, deben estar ben cubertos coa mascarilla e farase sobre o cóbado flexionado.

En caso de necesitar pano, este será desbotable e debe tirarse a papeleira tras cada uso.

O uso da mascarilla será obrigatorio en todo momento, en todas as instalacións, a excepción de aqueles alumnos que por motivo médico e previa xustificación non deban levala.

Todo o alumnado e profesorado de ed.física debe realizar un auto test antes de ir a actividade deportiva. Aquel alumnado que presente síntomas compatibles co COVID19 ou ben o profesorado considere que os síntomas puideran estar relacionados co COVID, será acompañado por o profesor de garda previsto de máscarara FFP2 (previo aviso por un compañeiro) a zoa de aislamento destinado a tal efecto e será avisado o equipo COVID para activar o protocolo, así como os tutores legais do alumnado para que veñan a recollelo e se poñan en contacto co centro de saúde correspondente.

DESINFECCIÓN DE ZONAS, MATERIAL E VENTILACIÓN

O polideportivo estará ventilado en todo momento, mediante a apertura da porta de emerxencia e a de entrada, permitindo a circulación e por tanto renovación de aire.

Os profesores e alumnado destinará os últimos 5 minutos da súa hora a desinfectar o material e as zonas común (chan), así como a zona das mochilas.

Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lexivia (1:50) recentemente preparada en

auga a temperatura ambiente ou calquera desinfectante con actividade virucida.

Desinfectaránse os mangos das mopas con papel antes de usar a mopa para desinfectar o chan. Unha vez limpo desbotarase de xeito seguro o material empregado para desinfectar e procederase a lavar as mans ou desinfectar con xel hidroalcohólico.

A práctica deportiva levarase a cabo, na medida do posible, na mitad do campo, e a hora seguinte na outra mitad de campo, dando así tempo a que a zona empregada e desinfectada por o curso anterior, seque e este apta para a seguinte hora.

Si existen postos de traballo compartidos por máis dun profesor, estableceranse os mecanismos de desinfección oportunos para garantir a hixienización de ditos postos.

O persoal de limpeza será o encargado da desinfección das zonas común e desinfección xeral do polideportivo, aseos, vestiarios...

UTILIZACIÓN DE CARTEIS

O polideportivo contará con carteis informativos na entrada, saída e pasillos. Onde se indiquen e recorden os síntomas do COVID19, as medidas de protección e o uso de xel hidroalcohólico e mascarillas.

ANEXO 2

TEMPORALIZACIÓN DAS UD. O LONGO DO CURSO

TEMPORALIZACIÓN 1ºESO

	1ª SEMANA				2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA					5ª SEMANA				
SEPT															Presentación					A SESIÓN				
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30		
OCT	A SESIÓN (Quec.)				A SESIÓN (V.C)					TICS					ORIENTACIÓN					ORIENTACIÓN				
			1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
NOV	ORIENTACIÓN				CFB (Res.)					CFB (F, Flex.)					CFB (V)					CFB				
	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30			
DIC	PROBAS FÍSICAS				EXAMES / TRABALLOS																			
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23							
ENE					ALIMENTACIÓN					ALIMENTACIÓN E HVS					HÁBITOS SAUDABLES					BÁDMINTON				
									8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
FEB	BÁDMINTON				BÁDMINTON					BÁDMINTON					E-C (Corpo)									
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26				
MARZ	E-C (Espazo)				E-C (Tempo e Int.)					EXAMES / TRABALLOS														
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31	
ABRI	HIXIENE POSTURAL				HIXIENE POSTURAL					HIXIENE POSTURAL					D. COLECTIVO					D. COLECTIVO				
			1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
MAY	D. COLECTIVO				D. COLECTIVO					1ºs Auxilios					PROBAS FÍSICAS									
	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31			
JUN	EXAMES / TRABALLOS				ACT. AIRE LIBRE					ACT. AIRE LIBRE														
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30		

TEMPORALIZACIÓN 2ºESO

	1ª SEMANA				2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA					5ª SEMANA				
SEPT															Presentación					A SESIÓN				
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30		
OCT	A SESIÓN (Quec.)				A SESIÓN (V.C)					TICS					ORIENTACIÓN					ORIENTACIÓN				
				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29
NOV	ORIENTACIÓN				CFB					CFB					CFB					CFB e Coord.				
	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30			
DIC	PROBAS FÍSICAS				EXAMES / TRABALLOS																			
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23							
ENE					ALIMENTACIÓN					ALIMENTACIÓN E HVS					HÁBITOS SAUDABLES					BÁDMINTON				
										8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28
FEB	BÁDMINTON				BÁDMINTON					BÁDMINTON					E-C (Corpo e Int.)									
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26				
MARZ	E-C (Espazo, Tempo)				E-C (Bailes Populares)					EXAMES / TRABALLOS														
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31	
ABRI	HIXIENE POSTURAL				HIX. POST. / MÉT. AD.					MÉT. ADESTRAMENTO					D. COLECTIVO					D. COLECTIVO				
				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29
MAY	D. COLECTIVO				D. COLECTIVO					D. INDIVIDUAL					D. INDIVIDUAL									
	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31			
JUN	PROBAS FÍSICAS				EXAMES / TRABALLOS					ACT. AIRE LIBRE														
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30		

TEMPORALIZACIÓN APROXIMADA – 3º ESO

	1ª SEMANA					2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA					5ª SEMANA								
SEPT																PRESENTACION					TICS								
																										28	29	30	
OCT	TICS					DESEÑO DE SESIÓN/ACT					ORIENTACION					ORIENTACION					CAP.FISICAS								
				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NOV	CAP.FISICAS					CAP.FISICAS					CAP.FÍSICAS					CAP.COORDINATIVAS													
																										30			
DIC	PROBAS FISICAS					EXAMENES																							
						7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23											
ENE											HIXIENE POSTURAL					ALIMENTACION /PPAA					BADMINTON								
										8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
FEB	BADMINTON					BADMINTON					BADMINTON					BAILE POPULAR													
																15	16	17	18	19	22	23	24	25	26				
MARZ	BAILE POPULAR					PRESENT.BAILE					EXAMENES																		
																										29	30	31	
ABRI						RESPIRACION					RELAXACIÓN					FLOORBALL					FLOORBALL								
				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
MAY	FLOORBALL					FLOORBALL					DEPORTE INDIVIDUAL					P.FISICAS													
																										31			
JUN	EXAMENES					PRÁCTICA AIRE LIBRE					PRÁCTICA AIRE LIBRE																		
																										28	29	30	

TEMPORALIZACIÓN APROXIMADA – 4º ESO

	1ª SEMANA					2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA					5ª SEMANA							
SEPT																PRESENTACION					TICS							
	1	2	3	4		7	8	9	10	11		14	15	16	17	18		21	22	23	24	25		28	29	30		
OCT	TICS					QUECEMENTO/VOLTA A CALMA					ORIENTACION					ORIENTACION					CAP.FISICAS							
				1	2		5	6	7	8	9		12	13	14	15	16		19	20	21	22	23		26	27	28	29
NOV	CAP.FISICAS					CAP.FISICAS					CAP.FÍSICAS					CAP.COORDINATIVAS												
	2	3	4	5	6		9	10	11	12	13		16	17	18	19	20		23	24	25	26	27		30			
DIC	PROBAS FISICAS					EXAMENES																						
	1	2	3	4		7	8	9	10	11		14	15	16	17	18		21	22	23								
ENE											HABITOS SAUDABLES					ALIMENTACION / LESIONS					BADMINTON							
											8		11	12	13	14	15		18	19	20	21	22		25	26	27	28
FEB	BADMINTON					BADMINTON					BADMINTON					BAILE												
	1	2	3	4	5		8	9	10	11	12		15	16	17	18	19		22	23	24	25	26					
MARZ	BAILE					PRESENT.BAILE					EXAMENES																	
	1	2	3	4	5		8	9	10	11	12		15	16	17	18	19		22	23	24	25	26		29	30	31	
ABRI						XOGOS TRADICIONAIS					DEPORTE COLECTIVO					DEP. COLECTIVO					DEPORTE COLECTIV							
				1	2		5	6	7	8	9		12	13	14	15	16		19	20	21	22	23		26	27	28	29
MAY	DEPORTE COLECTIV					AFMN					AFMN					P.FISICAS												
	3	4	5	6	7		10	11	12	13	14		17	18	19	20	21		24	25	26	27	28		31			
JUN	EXAMENES					PRÁCTICA AIRE LIBRE					PRÁCTICA AIRE LIBRE																	
	1	2	3	4		7	8	9	10	11		14	15	16	17	18		21	22	23	24	25		28	29	30		

TEMPORALIZACIÓN APROXIMADA – 1º bacharelato

	1ª SEMANA				2ª SEMANA					3ª SEMANA					4ª SEMANA					5ª SEMANA				
SEPT															PRESENTACION					TICS				
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30		
OCT	SAIDAS PROFESIONAIS				ORGANIZACIÓN EVENTOS					CAP.FÍSICAS					ORGANIZACIÓN EVENTOS					CAP.FÍSICAS				
				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29
NOV	CAP.FÍSICAS				CAP.FÍSICAS					CAP.COORDINATIVAS					AXILIDADE									
	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30			
DIC	PROBAS FISICAS				EXAMENES																			
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23							
ENE										ALIENTACIÓN					SAÚDE					BADMINTON				
										8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28
FEB	BADMINTON				BADMINTON					BADMINTON					ACT.EXPRESIVAS									
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26				
MARZ	ACTIVIDADES EXPRESIVAS				PRESENT.BAILE					EXAMENES														
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31	
ABRI					DEPORTES ALTERNATIVOS					DEPORTES ALTERNATIVOS					DEPORTES ALTERNATIVOS					XOGOS MN				
				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29
MAY	XOGOS MN				HAB.XIMNÁSTICAS					HABILIDADES XIMNÁSTICAS					P.FÍSICAS									
	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31			
JUN	EXAMENES				PRÁCTICA AIRE LIBRE					PRÁCTICA AIRE LIBRE														
	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30		

ANEXO 3

RESUMO DA PROGRAMACIÓN POR CURSOS

CURSO 2020 - 2021

RESUMO DA PROGRAMACIÓN

MATERIA: Educación Física

CURSO: 1ºESO

PROFESOR/A: Noa López Blanco

CONTIDOS				
<ul style="list-style-type: none"> - O quecemento e a volta á calma. - Exercicios de activación e recuperación. - A indumentaria e outras condicións necesarias para a práctica de actividade física. - O respecto ás normas. - Aceptación dos niveis de execución e actitude cara a súa mellora. - Posibilidades da contorna. - Normas para a conservación do medio. - Hábitos saudables: actividade física, alimentación, hidratación, descanso... - Prevención de riscos, PAS. - TICs en relación coa actividade física e a saúde. - Uso do corpo, o tempo, o espazo e a intensidade para a expresión. - Bailes e danzas sinxelos. - A condición física: capacidades físicas básicas, desenvolvemento e avaliación das mesmas, a frecuencia cardíaca. - Principios de ergonomía e hixiene postural. - Habilidades motrices individuais e colectivas. - Regulamento dos deportes. - Técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural. 				
SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN				
<i>Unidades</i>	<i>1ª Aval</i>	<i>2ª Aval</i>	<i>3ª Aval</i>	<i>Sesións</i>
A sesión e a importancia da EF	X			4
Aula virtual e TICs	X			4
A orientación e o mundo natural	X			6
A condición física e as capacidades físicas básicas	X			8
Alimentación e Hábitos de vida saudables		X		5
O bádminon		X		10
A expresión corporal		X		6
A hixiene postural			X	4
Deporte colectivo			X	10
Os primeiros auxilios			X	2
A condición física			X	2
AVALIACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> - Cualificación das avaliacións: <ol style="list-style-type: none"> 1. Actitude (20%) 2. Probas teóricas (30%): traballos e exames (na aula virtual, de preguntas curtas ou tipo test). 3. Probas prácticas (50%): de condición física (1 punto), de habilidades e destrezas (3 puntos) e actitude e esforzo nas sesións (1 punto). 4. Puntos "extra" (+0'2 por traballos voluntarios): comentarios de lecturas/películas sobre deporte, participación en actividades ou eventos deportivos fóra da escola. - Instrumentos de avaliación: planillas e rúbricas de observación, e listas de control. 				
RECUPERACIÓNS				
<p>As probas da 1ª e da 2ª avaliación que non foran superadas, poderán recuperarse nas últimas semanas da 3ª avaliación. O alumnado que non consiga recuperalas, e teña pendente a materia, poderá recuperala na avaliación extraordinaria de setembro. Neste caso, a cualificación acharase a través de probas físicas (40%) e teóricas (60%).</p>				

CURSO 2020 - 2021

RESUMO DA PROGRAMACIÓN

MATERIA: Educación Física

CURSO: 2ºESO

PROFESOR/A: Noa López Blanco (2º A/B) – Verónica Vázquez (2ºC)

CONTIDOS				
<ul style="list-style-type: none"> - O quecemento e a volta á calma en función da actividade a realizar. - Selección de exercicios e xogos para cada fase da sesión. - A indumentaria e outras condicións necesarias para a práctica de actividade física. - O respecto ás normas. - Aceptación dos niveis de execución e actitude cara a súa mellora. - Posibilidades da contorna. - Normas para a conservación do medio. - Hábitos saudables: actividade física, alimentación (principios nutricionais, dieta atlántica...), hidratación, descanso... - Adaptacións do organismo á actividade física. - Prevención de riscos pola análise previa, PAS e outros protocolos. - TICs en relación coa actividade física e a saúde. - Exposicións e debates en relación coa actividade física e a saúde. - Uso creativo do corpo, o tempo, o espazo e a intensidade para a expresión. - Danza contemporánea e bailes populares e tradicionais (danza galega). - Estereotipos corporais na sociedade actual. - A condición física: capacidades físicas básicas e coordinativas, desenvolvemento e avaliación das mesmas, e control da intensidade. - Principios de ergonomía e hixiene postural na vida cotiá e na actividade física. - Habilidades motrices individuais e colectivas. - Regulamento dos deportes. - Técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural. 				
SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN				
<i>Unidades</i>	<i>1ª Aval</i>	<i>2ª Aval</i>	<i>3ª Aval</i>	<i>Sesións</i>
A sesión e a importancia da EF	X			4
Aula virtual e TICs	X			4
A orientación e o mundo natural	X			7
A condición física e as capacidades físicas básicas e coordinativas	X			8
Alimentación e Hábitos de vida saudables		X		5
O bádminon		X		8
A expresión corporal e os bailes populares		X		8
A hixiene postural e os métodos de adestramento			X	4
Deporte colectivo: o balonmán			X	10
Deporte individual: o parkour			X	4
A condición física			X	2
AVALIACIÓN				
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Cualificación das avaliacións:</i> <ol style="list-style-type: none"> 5. <i>Actitude (20%)</i> 6. <i>Probas teóricas (30%): traballos e exames (na aula virtual, de preguntas curtas ou tipo test).</i> 7. <i>Probas prácticas (50%): de condición física (1 punto), de habilidades e destrezas (3 puntos) e actitude e esforzo nas sesións (1 punto).</i> 8. <i>Puntos "extra" (+0'2 por traballos voluntarios): comentarios de lecturas/películas sobre deporte, participación en actividades ou eventos deportivos fóra da escola.</i> - <i>Instrumentos de avaliación: planillas e rúbricas de observación, e listas de control.</i> 				
RECUPERACIONES				
<p>As probas da 1ª e da 2ª avaliación que non foran superadas, poderán recuperarse nas últimas semanas da 3ª avaliación. O alumnado que non consiga recuperalas, e teña pendente a materia, poderá recuperala na avaliación extraordinaria de setembro. Neste caso, a cualificación acharase a través de probas físicas (40%) e teóricas (60%).</p>				

MATERIA: ED.FÍSICA

CURSO: 3º ESO

PROFESOR/A: VERÓNICA VÁZQUEZ GRANDE

CONTIDOS				
Recursos Tic, na práctica da EDUCACIÓN FÍSICA Deseño de sesións, partes e deseño de actividades Orientación, planos, mapas Capacidades Físicas básicas, formas de programar entreatamentos Hábitos saudables (hixiene postural, alimentación, ppa) e o deporte na sociedade. Bádminton Métodos de expression corporal, bailes colectivos, aerobic Respiración e métodos de relaxación Deporte colectivo (Floorball, baloncesto....) Deporte individual (Whu Shu, Ximnasia, Parkour...)				
SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN				
<i>Unidades</i>	<i>1ª Aval</i>	<i>2ª Aval</i>	<i>3ª Aval</i>	<i>Sesións</i>
Aulas virtuales, Recursos Tics e novas normas	X			4
Deseño de sesións e actividades	X			2
Orientación nivel 3 e sendeirismo	X			4
Condición Física, programar e adestrar	X			12
Hábitos Saudables e deporte na sociedade		X		6
Bádminton		X		10
Bailes colectivos		X		6
Respiración e Relaxación			X	2
Deporte colectivo			X	12
Deporte Individual			X	4
AVALIACIÓN				
<i>O rematar cada unha das UD, realizarase unha proba práctica e durante cada UD pedirase entrega de actividades teóricas. O remate do trimestre realizaráse unha proba teórica tipo test, con todo os contidos do trimestre. A parte práctica valerá un 50% da nota, a parte teórica un 30% onde se teñen en conta os traballos e a proba tipo test, o outro 20% está destinado a actitude (esforzo no día a día, respecto, realización das actividades propostas..) que será avaliado mediante observación diaria tendo en conta unha rúbrica de actitude O aprobado estará no 5.00, e será necesario alcanzar como mínimo un 3 en cada unha das partes para facer a media. Instrumentos de avaliación: planillas e rúbricas de observación, e listas de control.</i>				
RECUPERACIONES				
As probas da 1ª e da 2ª avaliación que non foran superadas, poderán recuperarse nas últimas semanas da 3ª avaliación. O alumnado que non consiga recuperalas, e teña pendente a materia, poderá recuperala na avaliación extraordinaria de setembro. Neste caso, a cualificación acharase a través de probas físicas (40%) e teóricas (60%).				

MATERIA: ED.FÍSICA

CURSO: 4º ESO

PROFESOR/A: VERÓNICA VÁZQUEZ GRANDE

CONTIDOS				
Recursos Tic, na práctica da EDUCACIÓN FÍSICA Deseño de quecementos, tipos e volta a calma Orientación, planos, carreiras Capacidades Físicas básicas, como mellorar entrenando Hábitos saudables (hixiene postural, alimentación, ppa, lesion, efectos negativos do tabaco, drogas, alcol..) Bádminton Métodos de expresión corporal, bailes creativos Xogos tradicionais galegos Deporte colectivo (Floorball, baloncesto....) Deporte individual no medio natural (senderismo, escalada, plogging, ...)				
SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN				
<i>Unidades</i>	<i>1ª Aval</i>	<i>2ª Aval</i>	<i>3ª Aval</i>	<i>Sesións</i>
Aulas virtuales, Recursos Tics e novas normas	X			3
Deseño de quecementos e volta a calma	X			4
Orientación nivel 4	X			4
Plantexa o teu traballo, mellora a tua CF	X			10
ACT. FÍSICA E SAÚDE		X		6
Bádminton		X		10
Crea e baila		X		6
Xogos tradicionais Galegos			X	2
Deporte colectivo			X	12
Deporte Individual no Medio Natural			X	4
AVALIACIÓN				
<i>O rematar cada unha das UD, realizarase unha proba práctica e durante cada UD pedirase entrega de actividades teóricas. O remate do trimestre realizarase unha proba teórica tipo test, con todo os contidos do trimestre. A parte práctica valerá un 50% da nota, a parte teórica un 30% onde se teñen en conta os traballos e a proba tipo test, o outro 20% está destinado a actitude (esfuerzo no día a día, respecto, realización das actividades propostas..) que será avaliado mediante observación diaria tendo en conta unha rúbrica de actitude O aprobado estará no 5.00, e será necesario alcanzar como mínimo un 3 en cada unha das partes para facer a media. Instrumentos de avaliación: planillas e rúbricas de observación, e listas de control.</i>				
RECUPERACIONES				
As probas da 1ª e da 2ª avaliación que non foran superadas, poderán recuperarse nas últimas semanas da 3ª avaliación. O alumnado que non consiga recuperalas, e teña pendente a materia, poderá recuperala na avaliación extraordinaria de setembro. Neste caso, a cualificación acharase a través de probas físicas (40%) e teóricas (60%).				

MATERIA: ED.FÍSICA

CURSO: 1º BACH

PROFESOR/A: VERÓNICA VÁZQUEZ GRANDE

CONTIDOS				
O mundo que rodea a EF, AF e o Deporte, (Tics, saídas profesionáis, organización de eventos...) CF, coordinación e axilidade Alimentación e saúde Bádminton Actividade artístico expresiva Deportes alternativos/ colectivos Xogos e deportes no medio natural Habilidades ximnásticas				
SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN				
<i>Unidades</i>	<i>1ª Aval</i>	<i>2ª Aval</i>	<i>3ª Aval</i>	<i>Sesións</i>
O mundo do deporte	X			8
	X			12
CF e coordinativa, axilidade				
Alimentación e saúde		X		8
Bádminton		X		10
Actividades artístico expresivas		X		5
Deportes alternativos/ colectivos			X	10
Xogos e deportes no medio natural			X	4
Habilidades ximnásticas			X	4- 5
AVALIACIÓN				
<i>O remate cada unha das UD, realizarase unha proba práctica e durante cada UD pedirase entrega de actividades teóricas. O remate do trimestre realizarase unha proba teórica tipo test, con todo os contidos do trimestre.</i> <i>A parte práctica valerá un 50% da nota, a parte teórica un 30% onde se teñen en conta os traballos e a proba tipo test, o outro 20% está destinado a actitude (esforzo no día a día, respecto, realización das actividades propostas..) que será avaliado mediante observación diaria tendo en conta unha rúbrica de actitude</i> <i>O aprobado estará no 5.00, e será necesario alcanzar como mínimo un 3 en cada unha das partes para facer a media.</i> <i>Instrumentos de avaliación: planillas e rúbricas de observación, e listas de control.</i>				
RECUPERACIONES				
As probas da 1ª e da 2ª avaliación que non foran superadas, poderán recuperarse nas últimas semanas da 3ª avaliación. O alumnado que non consiga recuperalas, e teña pendente a materia, poderá recuperala na avaliación extraordinaria de setembro. Neste caso, a cualificación acharase a través de probas físicas (40%) e teóricas (60%).				

ANEXO 4

#ANDANDO POLO CAMIÑO PROXECTO PARA 3º DA ESO



ALLARIZ

PROXECTO:
ANDANDO POLO
CAMIÑO

¿QUÉ CONSEGUIMOS? (OBJECTIVOS)

- ▶ **CREAR HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE NO ALUMNADO**
- ▶ **ASIMILAR E INTEGRAR OS HÁBITOS NO SEU DÍA A DÍA DUNHA FORMA LÚDICA.**
- ▶ **INVOLUCRAR AS SÚAS FAMILIAS/ AMIZADES, POIS E COUSA DE TODOS QUE SEXAMOS CAPACES DE PERCORRER TODAS AS PROVINCIAS ESPAÑOLAS.**
- ▶ **COÑECER DATOS CULTURAIS, ALGUNHA COSTUME, XOGO TRADICIONAL, CURIOSIDADE... DE CADA UNHA DAS COMUNIDADES.**
- ▶ **CCL: O fomentar a lectura**
- ▶ **CD: Trabajo con ferramentas dixitais**
- ▶ **CSC: traballo en equipo, confianza, autonomía**
- ▶ **CAA: Trabajo autónomo**
- ▶ **CSIEE: Busqueda de solución a diferentes problemas**
- ▶ **CMCT: Trabajo que abrenque varias áreas, matemática, reciclaxe, cociña..**
- ▶ **CCEC: Coñecemento cultural de cada comunidade alcanzada**

¿QUÉ COMPETENCIAS?

VAMOS A ESCOLLER MASCOTA



¿CÓMO O CONSEGUIMOS?

ACTIVIDADE FÍSICA

SEMANTAL, EN FAMILIA, BICICLETA,
CAMIÑANDO OU EN BICI AO
COLE, RECREOS DEPORTIVOS,
PASOS DIARIOS...

FOMENTO LECTOR

LENDO TODO TIPO DE LIBROS:
LIBROS, REVISTAS, PAX WEBS...

DESENROLO SOSTIBLE

RECICLANDO, REALIZANDO
PLUGGING, CREANDO XOGUETES
CON MATERIAL RECICLADO...

COMIDA SAUDABLE

REALIZAR RECEITAS SAUDABLES
NA CASA COA FAMILIA

NIVEIS DE SAÚDE

A MEDIDA QUE AVANZAMOS POR O NOSO CAMIÑO E ACUMULAMOS KM, CONSEGUIREMOS IR SUBINDO O NOSO NIVEL DE CAMIÑANTE. ENCONTRAREMOS 5 NIVELES DURANTE TODO O PERCORRIDO ¿ALCANZAREMOS O ÚLTIMO?





**NECESITAMOS FORMAR EQUIPOS DE
ATA 10**

**CAMIÑANTES, CO OBXECTIVO DE
PERCORRER OS**

10.000

**KILOMETROS QUE NOS SEPARAN DO
NOSO OBXECTIVO, SELLANDO UN
PASAPORTE POR GRUPO**

**COAS DIFERENTES PROVINCIAS QUE
VAIAMOS ALCANZANDO.**

**CADA VEZ QUE CHEGUEMOS A UNHA PROVINCIA
SELLAREMOS DITA PROVINCIA NO MAPA E
BUSCAREMOS CHEGAR A SEGUINTE.**

CADA DÍA DE ENTRENAMIENTO DOCUMENTADO POR O ENTRENADOR	10KM	RECICLAR	5KM A SEMANA
AC.FÍSICA EN FAMILIA/ AMIGOS	30KM	ACTIVIDADE DE PLUGGING	20KM
BICI	SEGÚN CONTADOR DA BICI	PLUGGING EN FAMILIA	50KM
CHEGAR EN BICI AO COLE	5 KM	CREAR XOGUETES CON MATERIAL RECICLADO	10KM
RECREOS SAUDABLES	5KM	RECEITAS SAUDABLES EN FAMILIA	20KM
SESIÓN DE ED.FISICA	10KM	LECTURA DE LIBROS CON ENTREGA DE RESUMO/ COMENTARIO	20KM
NON FACER A SESIÓN DE ED.FÍSICA	- 10 KM	SE O LIBRO TEN TEMÁTICA DEPORTIVA	30KM
PASOS DIARIOS (PULSERA, APP)	CADA 10.00 PASOS= 8KM		

¿CÓMO SUMAMOS OS KM FICTICIOS?

TODOS TEN QUE SER DOCUMENTADO CON FOTOGRAFÍAS/ VIDEOS...

- ▶ DEBEDES EN GRUPO LEVAR A CONTA DOS KM QUE VADE ALCANZANDO, SEGÚN AQUELO QUE TEÑADES DOCUMENTEI. TODO DEBE SER DOCUMENTADO.
- ▶ CANDO ALCANCEDES OS KM NECESARIOS PARA CHEGAR A PROVINCIA QUE VOS TOCA, ENTREGAD TODO O PROFESOR ALCANZADO E SABREDES CAL É O SIGUIENTE.



