

<b>I.E.S. ALLARIZ</b>			
<b>CURSO</b>	<b>1º E.S.O.</b>	<b>Cód</b>	<b>S110000</b>
<b>ASIGNATURA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
<b>PROFESOR/A (ES/AS)</b>	<b>Ramón Martínez Reguera</b>		
<b>LIBRO DE TEXTO</b>	<b>Título</b>		
	<b>Autor</b>		
	<b>Editorial</b>		<b>ISBN</b>
	<b>Data Autoriz.</b>		<b>Galego</b> <input type="checkbox"/> <b>Castelán</b> <input type="checkbox"/>

ÍNDICE:	páx.
Introdución e contextualización	2
Contribución da Educación física ao desenvolvemento das competencias clave	3
Concreción dos obxectivos para o curso	7
Concreción de los contidos	9
Estándares de aprendizaxe avaliáveis. Distribución por avaliación	11
Metodoloxía didáctica	16
Materiais e recursos didácticos	16
Procedementos de avaliación continua. Instrumentos e avaliación	17
Procedementos de avaliación extraordinaria	17
Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado	17
Indicadores de logro para avaliar a práctica docente	18
Deseño da avaliación inicial e medidas a adoptar como consecuencia dos resultados	18
Medidas de atención a diversidade	19
Concreción dos elementos transversais do curso	19
Actividades complementarias e extraescolares	19
Mecanismos de revisión e avaliación da programación	20

## INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

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.

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 interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

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.

Na vila 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 unas capacidades físicas ben desenvolvidas.

## **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 persoal

### **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 quentamento 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
- Fomentarase 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.

## CONCRECIÓN DOS OBXETIVOS PARA O CURSO

- 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 interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.



## **CONCRECIÓN DOS CONTIDOS**

### **Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física**

- Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.
- Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.
- Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.
- Respeto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.
- Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas
- Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.
- Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde

### **Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas**

- Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.
- Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular

### **Bloque 3. Actividade física e saúde**

- Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.
- Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.
- Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.
- Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.
- Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.
- Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá.

### **Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas**

- **Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.**
- **Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.**
- **Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.**

- Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos
- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.

**ESTANDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES. DISTRIBUCION POR AVALIACIONS (UNIDADES DIDÁCTICAS)**

**1ª AVALIACIÓN**

**1º UNIDADE DIDÁCTICA: CONTIDOS COMUNS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Temporalización:** 6 sesións, aínda que desenrolarase o longo de todo o curso.

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

- Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidades dos esforzos realizados
- Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión se acordo cos contidos que se vaian a realizar, seguindo as orientacións dadas.
- Respecta os hábitos de aseo persoal en relación a saúde e a actividade física.
- Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a
- Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
- Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.
- Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.
- Respecta o seu contorno e a valora como lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
- 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.
- 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.
- 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 da información salientable.
- Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

**GRAO MINIMO PARA SUPERAR O BLOQUE**

- Acudir as clases co material adecuado, tanto na súa vestimenta como de aseo persoal
- Recoñecer a estrutura dunha sesión actividade física
- Preparar e realizar quecementos xerais
- Preparar e realizar actividades de volta a calma.
- Respectar as demais persoas
- Respectar o seu contorno e o material
- Coñecer o protocolo básico de primeiros auxilios. Conduta P.A.S.

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

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.

#### **2º UNIDADE DIDÁCTICA: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

**Temporalización:** 16 sesións aproximadamente.

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

- Distinguir de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.
- Adaptar a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.
- Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas a práctica.
- Iniciarase na participación activa das actividades desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- Alcanzar niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
- Aplicar os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- Alcanzar niveis de condición física saudables acordes a súa idade.
- Aplicar posicións correctas na práctica de actividades físicas para a prevención de lesións.
- Realizar fase de quecemento e volta a calma con responsabilidade para evitar lesións
- Recoñecer as bases de unha alimentación saudable
- Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN:

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

- Realizar de 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,....
- Realizar exercicios de respiración
- Practicar de exercicios de mantemento de diferentes posicións corporais que lle axuden a unha mellor posición nas actividades cotiás.
- 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

### 2ª AVALIACIÓN

### 3ª UNIDADE DIDÁCTICA: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

**Temporalización:** Aproximadamente 14 sesións.

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

- Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade
- Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo
- Colabora na realización de bailes e danzas.

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE:

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

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

### CONCRECIÓNS METODOLOXICAS

- 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 sinxelas a composicións musicais.
- Practicar e construír en colaboración co grupo sinxelas coreografías adaptadas a composicións musicais.

#### **4ª UNIDADE DIDÁCTICA: XOGOS E DEPORTES COLECTIVOS**

**Temporalización:** Aproximadamente 14 sesións

##### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

- 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
- Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
- Discrimina os estímulos que compre ter en conta na toma de decisión nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

##### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- Demostrar as habilidades para a utilización do “frisbee”
- Demostrar colaboración co equipo para a consecución de unha boa táctica ofensiva e defensiva dentro do xogo.
- Respectar os compañeiros de equipo e os opoñentes

##### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

##### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:

- Práctica de xogos regulados encamiñados á aprendizaxe de fundamentos técnicos e tácticos e estratexias de defensa e ataque comúns aos deportes colectivos.
- Realización de actividades cooperativas e competitivas.
- Técnicas de frisbee
- Técnicas e estratexia de “ultimatum”

#### **3ª AVALIACIÓN**

#### **5ª UNIDADE DIDÁCTICA: XOGOS E DEPORTES INDIVIDUAIS**

**Temporalización:** aproximadamente 12 sesións

##### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado a súa idade.

##### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- Alcanzar niveis acordes coa súa idade na capacidade de velocidade de execución, tanto de desprazamento como segmentaria.
- Executar coa habilidade adecuada movementos sinxelos da ximnasia artística
- Adoptar as medidas adecuadas para evitar o resgado de lesións.

**PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN:**

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

**CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:**

- Traballo da velocidade de reacción ante diferentes estímulos.
- Realización de xogos encamiñados a mellorar a velocidade de desprazamento
- Desenvolver habilidades ximnásticas globais: saltos, rubes,...
- Coordinar o movemento corporal con implementos: cordas, balóns,...
- Realizar xogos que lle permitan a mellora da velocidade de reacción ante diferentes estímulos.
- Realizar xogos encamiñados a mellora da velocidade de desprazamento e segmentaria.
- Practicar xogos e deportes encamiñados a mellorar a coordinación específica
- Xogos populares de oposición.

**6ª UNIDADE DIDÁCTICA: O MEDIO NATURAL COMO LUGAR DE ESPARCIMIENTO**

**Temporalización:** Aproximadamente 5 sesións

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAXES:**

- Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación

**GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE**

- Respetar o contorno e o medio natural
- Respetar as normas básicas para o disfrute adecuado do medio natural sen poñer en risco a natureza.
- Coñecer o concepto de excursionismo e as medidas de seguridade
- Coñecer o concepto de sendeirismo
- Coñecer diferentes actividades de lecer que se poden desenvolver na natureza

**PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

**CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS**

- Recoñecer as diferentes posibilidades que ofrece a natureza e normas a seguir nela
- Recoñecer o concepto de excursionismo e medidas de seguridade.
- Recoñecer o concepto de sendeirismo.
- Realizar actividades de lecer na natureza.
- Practicar 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 co lume e a degradación da contorna natural.

### **METODOLOXIA DIDÁCTICA**

- A 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 semanas en diferentes días e se pode ser non consecutivos.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta de tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado
- Se deseñarán diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, as formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos/as, co obxecto de atender a diversidade e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Debese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación.
- Procurarase a implicación familiar como factor clave na xestión cada vez máis autónoma e comprometida cos hábitos saudables.

Seguirase unha metodoloxía activa que posibilite alcanzar os obxectivos propostos.

Para iso utilizaranse os seguintes formatos:

- Ensino masivo.
- Ensino por subgrupo.
- Ensino individualizado, respondendo así aos intereses de cada alumno en particular.

As estratexias de ensino serán en primeiro lugar instructiva, posteriormente participativa, para chegar ata á emancipativa; sen abandonar en ningún caso a atención, dado que as circunstancias poden suxerirnos retomar unha estratexia instructiva directa para facilitar a aprendizaxe do alumno.

### **MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS**

O alumno deberá asistir a clase con:

- Material e a vestimenta deportiva adecuada.
- Os elementos necesarios para o seu hixiene persoal.
- O material necesario para tomar anotacións cando sexa preciso.

Nas clases utilizarase o material deportivo que sexa preciso, segundo a unidade didáctica a tratar, así como material audiovisual se a actividade o require.

Explicarase, para facilitar a aprendizaxe, cal é o obxectivo e en que consiste a tarefa proposta, se fose necesario realizaranse charlas e/ou debates sobre temas de interese para o alumno e que teñan unha relación con devandita aprendizaxe.



### **PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN CONTINUA. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.**

- "Test" inicial de capacidades físicas básicas.
- Durante o curso repetiranse as mesmas probas para comprobala evolución do alumno.
- Diferentes probas físicas durante o curso, segundo a unidade didáctica traballada, nas que se esixirá un nivel mínimo propio do momento de desenvolvemento evolutivo do discente.
- Presentación, coa debida corrección, das actividades escritas que se lle puidesen pedir.
- Probas escritas sobre os contidos conceptuais impartidos. Valorarase negativamente (-0,1) as fallas ortográficas
- Valoración da actitude mediante a observación:
  - a) Asistencia a clase co material requirido.
  - b) Hixiene e equipamento deportivo correcto.
  - c) Participación e interese do alumno.
  - d) Relación do alumno co grupo e a súa contorna.
  - e) Respecto polas instalacións e o material.
  - f) Deportividade como xogador e como espectador.

Considerarase abandono da materia cando o alumno, sistematicamente non presente os traballos encomendados, non acuda a clase co equipamento deportivo adecuado para poder participar nela; ou ben non asista sen una xustificación adecuada. Está medida comunicarase por escrito aos proxenitores ou titores

### **PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA**

Na avaliación extraordinaria de setembro os alumnos deberán:

- Acudir con roupa deportiva que lles permita unha correcta execución do movemento e material para a súa hixiene. Ademais levaran bolígrafo azul o negro para poder responder por escrito as preguntas que sobre os contidos se lles poidan facer.
  - Realizaran unha proba de contidos estudados o longo o curso
  - Realizarán diferentes probas de procedementos que se desenvolveran durante o curso
- Estas probas realizaranse de xeito continuado.

### **CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNO**

O criterio que se seguirá para reflectir unha nota será o seguinte:

- Os contidos conceptuais serán valorados un 30%. Na presentación escrita, tanto de traballos como de exames, as faltas de ortografía serán valoradas negativamente: -0,1, cada unha delas.
- Os contidos procedimentais o 70%. Si algunha das probas a realizar fose valorada con 0 (cero) non se fará unha media de cualificación positiva. Esta valoración de cero solo se fará si o alumno négase a realizar a proba demandada, o feito de intentalo require unha valoración superior o cero.
- Tanto os contidos con conceptuais como os procedimentais deberán alcanzar a valoración de 4,5 para superar a materia
- Os contidos actitudinais reflectíranse no caso de ter que corrixir unha determinada acción negativa do alumno (pois se lle presupón unha actitude positiva) que se descontará da nota que alcanzase, é dicir:
- Non asistir a clase ou acudir sen o equipamento deportivo correcto sen xustificación: -0,5
- Non atarse adecuadamente de xeito intencionado o calzado deportivo: -0,25



## **INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE**

Teranse en conta:

- Os resultados académicos do grupo, e dicir, o porcentaxe de superación da materia
- Analizarase a idoneidade da temporalización de cada unha das unidades didácticas
- Analizarase a idoneidade do material a utilizar.

## **ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES**

Neste curso non se ten en conta as posibles materias pendentes do ciclo anterior

## **DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUCENCIA DOS SEUS RESULTADOS**

A avaliación inicial está encamiñada a a evidenciar aquelas cualidades mais directamente relacionadas coa saúde e a condición física. Por elo realízanse as seguintes valoracións:

- Peso
- Estatura
- Pulsacións en repouso, posteriores a o esforzo e de recuperación
- Proba de resistencia
- Proba de potencia
- Proba de flexibilidade

Analizados os resultados distribuiranse os contidos para darlle prioridade a aqueles que precisen unha maior atención.

Individualmente, se fose necesario, trataríase co alumno para suxerirle as medidas que debería tomar para paliar as súas deficiencias.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE**

O currículo desta asignatura adaptarase para aqueles alumnos con necesidades educativas especiais asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.

### **REFORZO EDUCATIVO:**

Aplicaranse medidas de reforzo a aqueles alumnos que coa modificación de elementos non prescritivos do currículo poden seguilo proceso ordinario de ensino-aprendizaxe. Serán elaborados polo profesor e darase a coñecer dita medida o titor.

O seu desenvolvemento levarase a cabo no contexto escolar ordinario polo profesor que imparte a materia coa colaboración de outros profesionais, se é o caso.

## **ADAPTACIÓNS CURRICULARES**

Decidirase a conveniencia de elaborar unha adaptación curricular, unha vez esgotadas outras medidas ordinarias de intervención educativa.

Para levar a cabo a adaptación recolleranse os datos mais relevantes para realizar unha avaliación diagnóstica, tales como:

- Datos persoais
- Datos físicos e de saúde
- Datos psicosociais
- Datos sociofamiliares
- E calquera outro que se considere de relevancia.

O seu deseño e desenvolvemento será responsabilidade do profesor coa colaboración do departamento didáctico, do responsable de orientación educativa e de calquera outro profesional que participe na atención o desenvolvemento de dito alumno.

## **ELEMENTOS TRANSVERSAIS**

- Educación para a paz.
- Educación para a saúde e a calidade de vida.
- Educación para o consumo.
- Educación para a igualdade con independencia do sexo, raza ou relixión.
- Educación ambiental.
- Educación para o lecer.

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PREVISTAS**

No primeiro trimestre impartirase unha charla sobre piragüismo, dada polos responsables do club de Allariz de dito deporte.

O longo do curso impartirase como actividade extraescolar voleibol.

## **MECANISMOS DE REVISIÓN E AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN**

A avaliación do proceso de ensinanza-aprendizaxe pretende comprobar o proceso multidireccional que inclúe:

- Comprobación dos obxectivos
- Información sobre o proceso de ensinanza-aprendizaxe
- Información do alumno
- Valoración dos resultados

A vista da información recollida aplicaremos as medidas que mellor poidan corrixir as deficiencias constatadas.

**I.E.S. ALLARIZ**

<b>CURSO</b>	<b>2º E.S.O.</b>	<b>CÓD</b>	<b>S120000</b>
<b>ASIGNATURA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
<b>PROFESOR/A (ES/AS)</b>	<b>Ramón Martínez Reguera</b>		
<b>LIBRO DE TEXTO</b>	<b>Título</b>	<b>ISBN</b>	<input type="checkbox"/> <b>Castelán</b>
	<b>Autor</b>	<b>Galego</b>	
	<b>Editorial</b>		
	<b>Data Autoriz.</b>		

**ÍNDICE:**

páx.

Introdución e contextualización	2
Contribución da Educación física ao desenvolvemento das competencias clave	5
Concreción dos obxectivos para o curso	8
Concreción de los contidos	10
Estándares de aprendizaxe avaliábeis. Distribución por avaliación	12
Metodoloxía didáctica	18
Materiais e recursos didácticos	18
Procedementos de avaliación continua. Instrumentos e avaliación	19
Procedemento de avaliación extraordinaria	19
Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado	19
Indicadores de logro para avaliar a práctica docente	20
Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentas	20
Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas a tomar como consecuencia	20
Deseño da avaliación inicial e medidas a adoptar como consecuencia dos resultados	21
Medidas de atención a diversidade	21
Concreción dos elementos transversais do curso	21
Actividades complementarias e extraescolares	21
Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación en relación cos resultados académicos	22

## INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

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.

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 interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

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.

Na vila 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 unas capacidades físicas ben desenvolvidas.

-



## **CONTRIBUCIÓN DE LA 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 existencia 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 substituír os hábitos sedentarios dos novos por outros máis activos e placenteros que eviten a obesidade e os problemas de saúde que con leva.
- Fomentarse unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias a dignidade persoal

### **COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER**

- Desenvolveranse actividades para o traballo en equipo tanto en actividades deportivas coma expresivas colectivas que xeren 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 partires dos resultados e melloralala 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 quentamento 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
- Fomentarase 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 tenteo 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 requiran a procura a través de internet que lle permitan acceder o coñecemento de historia e/ou regulamento de diferentes actividades expresivas ou de deportes e xogos.

## **CONCRECIÓN DOS OBXETIVOS PARA O CURSO**

- 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 interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## **CONCRECIÓN DOS CONTIDOS**

### **Bloque 1: Contidos comúns en Educación Física**

- Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.

- Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.
- Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.
- Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.
- Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.
- Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.
- Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.
- Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.
- Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.

### Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

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

### Bloque 3. Actividade física e saúde

- Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.
- Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.
- Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.
- Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.
- Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.
- A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.
- Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.
- Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.
- Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.

### Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

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

## **ESTANDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES. DISTRIBUIDO POR AVALIACIONES (UNIDADES DIDÁCTICAS)**

### **1ª AVALIACIÓN**

#### **1º UNIDADE DIDÁCTICA: CONTIDOS COMUNS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Temporalización:** 6 sesións, aínda que desenrolarase o longo de todo o curso.

#### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

- Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
- Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
- Amona tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a
- Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
- Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
- Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.
- Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
- 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 actual.
- 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
- Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
- 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.
- 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.
- Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos

#### **GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE**

- Acudir ás clases co material adecuado, tanto na súa vestimenta como de aseo persoal
- Usar e respectar os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
- Localizar e medir as pulsacións para valorar o grao de intensidade do exercicio físico.



- Respeitar as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.
- Respeitar os compañeiros coas súas diferenzas.
- Colaborar no traballo en grupo animando a participación de todos/as.
- Preparar e realizar quecementos xerais
- Preparar e realizar actividades de volta a calma
- Coñecer e por en práctica o protocolo básico de primeiros auxilios. Conduta P.A.S.

#### PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación
- Presentación de traballo de investigación utilizando os recursos que ofrecen as novas redes sociais.

#### CONCRECIÓN METODOLÓXICA

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.

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

**Temporalización:** Aproximadamente 20 sesións

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

- Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
- Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde
- Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
- Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física
- Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
- Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de

desenvolvemento motor e ás súas posibilidades

- Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- 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

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE DIDÁCTICA

- Alcanzar os niveis de condición física, dentro das marxes saudables, propias da idade, poñendo en práctica o seu programa de actividades.
- Utilizar de forma autónoma as técnicas de quecemento e de recuperación na actividade física
- Analizar a intensidade do esforzo a través do control da frecuencia cardíaca
- Participar nas actividades físicas Aplicar os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.

#### PROCEDEMENTOS I INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓN METODOLÓXICA:

- Práctica de actividades de quecemento e volta á calma.
- Control da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade física.
- Carreira continua.
- 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.

### **2ª AVALIACIÓN**

#### **3ª UNIDADE DIDÁCTICA: RITMO E EXPRESIÓN**

**Temporalización:** Aproximadamente 10 sesións

#### ESTANDARES DE APRENDIZAXE

- Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
- Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo

- prefixado de baixa dificultade.
- Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
  - Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- Aceptar as diferenzas individuais e amosar respecto ante a execución dos demais
- Adaptar movementos sinxelos a composicións musicais
- Combinar os distintos segmentos corporais.
- Coñecer as posibilidades de expresión do proio corpo: xesto e postura

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- 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.

### **4ª UNIDADE DIDÁCTICA: XOGOS E DEPORTES COLECTIVOS**

**Temporalización:** Aproximadamente 14 sesións

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
- Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
- 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.
- 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.
- Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE

- Respectar as normas e regras de xogo
- Executar de xeito básico as técnicas de deporte proposto
- Mellorar o seu nivel de execución con respecto o de partida

- Coñecer de xeito básico o regulamento do deporte proposto.
- Respectar tanto como xogador como espectador os seus compañeiros de xogo.

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

- Práctica de xogos predeportivos.
- Práctica de xogos con implementos.
- Práctica de xogos en grupo que desenvolvan a integración.
- Práctica de diferentes deportes de equipo en situacións reais de xogo.
- Realización de actividades dirixidas á aprendizaxe dos fundamentos técnicos básicos e regulamentarios de fútbol-sá.
- Realización de circuitos de habilidade deportiva.

### **3ª AVALIACIÓN**

#### **5ª UNIDADE DIDÁCTICA.- XOGOS E DEPORTES INDIVIDUAIS**

**Temporalización:** Aproximadamente 12 sesións.

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

- Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
- . 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.
- Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE

- Executar de xeito básico as técnicas do deporte proposto
- Mellorar o seu nivel de execución con respecto o de partida superando medos e inhibicións.
- Coñecer de xeito básico as diferenzas existentes dentro da ximnasia
- Coñecer os diferentes tipos de equilibrio e os factores que inflúen no mesmo
- Respectar aos seus compañeiros e as diferenzas no nivel de execución
- Alcanzar niveis acordes ca súa idade na capacidade de velocidade de execución, tanto de desprazamento como segmentaria.
- Executar coa habilidade adecuada movementos sinxelos da ximnasia artística
- Adoptar as medidas adecuadas para evitar o resgado de lesións.

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

- Realización de habilidades ximnásticas globais.
- Práctica de diferentes situacións de equilibrio.
- Recoñecemento de situacións máis ou menos complexas de equilibrio na vida cotiá.
- Execución de distintas combinacións de habilidades ximnásticas.
- Traballo da velocidade de reacción ante diferentes estímulos.
- Realización de xogos encamiñados a mellorar a velocidade de desprazamento
- Desenvolver habilidades ximnásticas globais: saltos, rubes,...
- Coordinar o movemento corporal con implementos: cordas, balóns,...

### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE

- Executar de xeito básico as técnicas do deporte proposto
- Mellorar o seu nivel de execución con respecto o de partida superando medos e inhibicións.
- Coñecer de xeito básico as diferenzas existentes dentro da ximnasia
- Coñecer os diferentes tipos de equilibrio e os factores que inflúen no mesmo
- Respectar aos seus compañeiros e as diferenzas no nivel de execución
- Alcanzar niveis acordes ca súa idade na capacidade de velocidade de execución, tanto de desprazamento como segmentaria.
- Executar coa habilidade adecuada movementos sinxelos da ximnasia artística
- Adoptar as medidas adecuadas para evitar o resgado de lesións.

### **6ª UNIDADE DIDÁCTICA: O MEDIO NATURAL COMO LUGAR DE ESPARCIMIENTO.**

**Temporalización:** Aproximadamente 4 sesións.

### ESTANDARES DE APRENDIZAXE

- 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.

### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE:

- Valorar e respectar o patrimonio natural e recoñecelo como medio para o lecer e a recreación.
- Desenvolverse con naturalidade e seguridade no medio que lle rodea.
- Utilizar as medidas de precaución necesarias para evitalos accidentes.
- Coñecer procedementos naturais de orientación e o material necesrio para a súa realización.
- Coñecer diferentes actividades a desenvolver no medio natural

### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIZACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:

- Práctica de habilidades de adaptación o medio: rube, transporte...

- Realización de per corridos de senderismo.
- Concepto de orientación.
- Interpretación da sinalización no deporte de orientación

### **METODOLOXIA DIDÁCTICA**

- A 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 semanas en diferentes días e se pode ser non consecutivos.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta de tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado
- Se deseñarán diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, as formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos/as, co obxecto de atender a diversidade e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Debese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación.
- Procurarase a implicación familiar como factor clave na xestión cada vez máis autónoma e comprometida cos hábitos saudables.

Seguirase unha metodoloxía activa que posibilite alcanzar os obxectivos propostos.

Para iso utilizaranse os seguintes formatos:

- Ensino masivo.
  - Ensino por subgrupo.
  - Ensino individualizado, respondendo así aos intereses de cada alumno en particular.
- As estratexias de ensino serán en primeiro lugar instructiva, posteriormente participativa, para chegar ata á emancipativa; sen abandonar en ningún caso a atención, dado que as circunstancias poden suxerirnos retomar unha estratexia instructiva directa para facilitar a aprendizaxe do alumno.

## **MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS**

O alumno deberá asistir a clase con:

- Material e a vestimenta deportiva adecuada.
- Os elementos necesarios para o seu hixiene persoal.
- O material necesario para tomar anotacións cando sexa preciso.

Nas clases utilizarase o material deportivo que sexa preciso, segundo a unidade didáctica a tratar, así como material audiovisual se a actividade o require.

Explicarase, para facilitar a aprendizaxe, cal é o obxectivo e en que consiste a tarefa proposta, se fose necesario realizaranse charlas e/ou debates sobre temas de interese para o alumno e que teñan unha relación con devandita aprendizaxe.

## **PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN CONTINUA. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.**

- "Test" inicial de capacidades físicas básicas.
- Durante o curso repetiranse as mesmas probas para comprobala evolución do alumno.
- Diferentes probas físicas durante o curso, segundo a unidade didáctica traballada, nas que se esixirá un nivel mínimo propio do momento de desenvolvemento evolutivo do discente.
- Presentación, coa debida corrección, das actividades escritas que se lle puidesen pedir.
- Probas escritas sobre os contidos conceptuais impartidos. Valorarase negativamente (-0,1) as fallas ortográficas
- Valoración da actitude mediante a observación:
  - a) Asistencia a clase co material requirido.
  - b) Hixiene e equipamento deportivo correcto.
  - c) Participación e interese do alumno.
  - d) Relación do alumno co grupo e a súa contorna.
  - e) Respecto polas instalacións e o material.
  - f) Deportividade como xogador e como espectador.

Considerarase abandono da materia cando o alumno, sistematicamente non presente os traballos encomendados, non acuda a clase co equipamento deportivo adecuado para poder participar nela; ou ben non asista sen una xustificación adecuada. Está medida comunicarase por escrito aos proxenitores ou tutores

## **PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA**

Na avaliación extraordinaria de setembro os alumnos deberán:

- Acudir con roupa deportiva que lles permita unha correcta execución do movemento e material para a súa hixiene. Ademais levaran bolígrafo azul o negro para poder responder por escrito as preguntas que sobre os contidos se lles poidan facer.
- Realizaran unha proba de contidos estudados o longo o curso

- Realizarán diferentes probas de procedementos que se desenvolveran durante o curso. Estas probas realizaranse de xeito continuado.

## **R**

### **CCRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNO**

O criterio que se seguirá para reflectir unha nota será o seguinte:

- Os contidos conceptuais serán valorados un 30%. Na presentación escrita, tanto de traballos como de exames, as faltas de ortografía serán valoradas negativamente: -0,1, cada unha delas.
- Os contidos procedimentais o 70%. Si algunha das probas a realizar fose valorada con 0 (cero) non se fará unha media de calificación positiva. Esta valoración de cero solo se fará si o alumno négase a realizar a proba demandada, o feito de intentalo require unha valoración superior o cero.
- Tanto os contidos con conceptuais como os procedimentais deberán alcanzar a valoración de 4,5 para superar a materia
- Os contidos actitudinais reflectíranse no caso de ter que corrixir unha determinada acción negativa do alumno (pois se lle presupón unha actitude positiva) que se descontará da nota que alcanzase, é dicir:
  - Non asistir a clase ou acudir sen o equipamento deportivo correcto sen xustificación: -0,5
  - Non atarse adecuadamente de xeito intencionado o calzado deportivo: -0,25
  - Comportamento antideportivo e irrespectuoso grave, que con leve a exclusión do aula: - 2



## **INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE**

Teranse en conta:

- Os resultados académicos do grupo, e dicir, o porcentaxe de superación da materia
- Analizarase a idoneidade da temporalización de cada unha das unidades didácticas
- Analizarase a idoneidade do material a utilizar.

## **ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES**

Dado o carácter da materia, no caso dos alumnos con ela pendente, terán superada a do ano anterior se superasen a do actual. En calquera caso daránselle pautas a seguir, segundo as dificultades que presente devandito alumno para que poida realizalas de forma emancipativa ata con querer o nivel adecuado para a súa idade

## **DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS**

A avaliación inicial está encamiñada a a evidenciar aquelas cualidades mais directamente relacionadas coa saúde e a condición física. Por elo realízanse as seguintes valoracións:

- Peso
- Estatura
- Pulsacións en repouso, posteriores a o esforzo e de recuperación
- Proba de resistencia
- Proba de potencia
- Proba de flexibilidade

Analizados os resultados distribuiranse os contidos para darlle prioridade a aqueles que precisen unha maior atención.

Individualmente, se fose necesario, trataríase co alumno para suxerirille as medidas que debería tomar para paliar as súas deficiencias.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE**

O currículo desta materia adaptarase para aqueles alumnos con necesidades educativas especiais asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.

### REFORZO EDUCATIVO:

Aplicaranse medidas de reforzo a aqueles alumnos que coa modificación de elementos non prescritibles do currículo poden seguir o proceso ordinario de ensino-aprendizaxe.

Serán elaborados polo profesor e darase a coñecer dita medida o titor.

O seu desenvolvemento levarase a cabo no contexto escolar ordinario polo profesor que imparte a materia coa colaboración de outros profesionais, se é o caso.

### ADAPTACIÓNS CURRICULARES

Decidirase a conveniencia de elaborar unha adaptación curricular, unha vez esgotadas outras medidas ordinarias de intervención educativa.

Para levar a cabo a adaptación recolleranse os datos mais relevantes para realizar unha avaliación diagnóstica, tales como:

- Datos persoais
- Datos físicos e de saúde
- Datos psicosociais
- Datos sociofamiliares
- E calquera outro que se considere de relevancia.

O seu deseño e desenvolvemento será responsabilidade do profesor coa colaboración do departamento didáctico, do responsable de orientación educativa e de calquera outro profesional que participe na atención o desenvolvemento de dito alumno.

### **ELEMENTOS TRANSVERSAIS**

- Educación para a paz.
- Educación para a saúde e a calidade de vida.
- Educación para o consumo.
- Educación para a igualdade con independencia do sexo, raza ou relixión.
- Educación ambiental.
- Educación para o lecer.

### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PREVISTAS**

O longo do curso impartirase como actividade extraescolar voleibol.

**MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS**

Analizarase:

- Os resultados académicos do grupo, e dicir, o porcentaxe de superación da materia
- A idoneidade da temporalización de cada unha das unidades didácticas
- O axeitado do material a utilizar.

<b>I.E.S. ALLARIZ</b>			
<b>CURSO</b>	<b>3º E.S.O.</b>	<b>Cód</b>	<b>S230000</b>
<b>ASIGNATURA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
<b>PROFESOR/A (ES/AS)</b>	<b>Ramón Martínez Reguera</b>		
<b>LIBRO DE TEXTO</b>	<b>Título</b>		
	<b>Autor</b>		
	<b>Editorial</b>	<b>ISBN</b>	
	<b>Data Autoriz.</b>	<input type="checkbox"/> Galego	<input type="checkbox"/> Castelán

**ÍNDICE:**

pág.

Introdución e contextualización	2
Contribución da Educación física ao desenvolvemento das competencias clave	5
Concreción dos obxectivos para o curso	8
Concreción de los contidos	10
Estándares de aprendizaxe avaliáveis. Distribución por avaliación	12
Metodoloxía didáctica	19
Materiais e recursos didácticos	19
Procedementos de avaliación continua. Instrumentos e avaliación	20
Procedemento de avaliación extraordinaria	20
Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado	21
Indicadores de logro para avaliar a práctica docente	21
Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentas	22
Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas a tomar en consecuencia	22
Deseño da avaliación inicial e medidas a adoptar como consecuencia dos resultados	22
Medidas de atención a diversidade	23
Concreción dos elementos transversais do curso	23
Actividades complementarias e extraescolares	23
Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación en relación cos resultados académicos	23

## INTRODUCCIÓN E CO

### NTEXTUALIZACIÓN

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.

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 interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

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.

Na vila 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 unas capacidades físicas ben desenvolvidas.

## **CONTRIBUCIÓN DE LA 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 existencia 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 trátase 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 substituír os hábitos sedentarios dos xoves por outros máis activos e placenteros que eviten a obesidade e os problemas de saúde que conleva.
- Fomentárase unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias a dignidade persoal

### **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 partires dos resultados e melloralala 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 quentamento xeral.

### **COMPETENCIA DE CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAI**

- 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
- Fomentarase 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 tanteo 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 requiran a procura a través de internet que lle permitan acceder o coñecemento de historia e/ou regulamento de diferentes actividades expresivas ou de deportes e xogos.

## **CONCRECIÓN DOS OBXETIVOS PARA O CURSO**

- 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. Rexeitarse a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitarse 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 rexeitarse 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 interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## **CONCRECIÓN DOS CONTIDOS**

### **Bloque 1: Contidos comúns en Educación Física**

- Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.
- Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida
- Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados
- Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.
- Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
- Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural
- Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.
- Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.
- Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas
- Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.
- Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
- Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.

### Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

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

### Bloque 3. Actividade física e saúde

- Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.
- Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.
- Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva
- Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos sistemas metabólicos de obtención de enerxía
- Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física. .  
Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde
- Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable
- Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.
- Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais
- Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.
- Técnicas básicas de respiración e relaxación.
- Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade

de vida.

#### Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

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

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES. DISTRIBUIDO POR AVALIACIONES (UNIDADES DIDÁCTICAS)**

**1ª AVALIACIÓN**

**1º UNIDADE DIDÁCTICA: CONTIDOS COMUNS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Temporalización:** 6 sesións, aínda que desenrolarase o longo de todo o curso

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

- Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
- Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.
- Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades
- Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a
- Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
- Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
- Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.
- Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
- 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.
- 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.
- Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
- 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
- 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.
- Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- Acudir ás clases co material adecuado, tanto na súa vestimenta como de aseo persoal
- Usar e respectar os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
- Localizar e medir as pulsacións para valorar o grao de intensidade do exercicio físico.
- Respectar as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.
- Respectar os compañeiros coas súas diferenzas.
- Colaborar no traballo en grupo animando a participación de todos/as.
- Preparar e realizar quecementos xerais e específicos de acordo co o exercicio que se vaia realizar posteriormente
- Preparar e por en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades
- Preparar e realizar actividades de volta a calma
- Coñecer e por en práctica o protocolo básico de primeiros auxilios. Conduta P.A.S.
- Coñecer os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
- Adoptar as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas., tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable
- Coñecer e practicar as técnicas básicas de respiración-relaxación
- Elabora traballos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación
- Presentación de traballo de investigación utilizando os recursos que ofrecen as novas redes sociais.

### CONCRECIÓN METODOLÓXICA

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.



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

**Temporalización:** Aproximadamente 20 sesións

### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
- Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.
- Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva
- Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.
- Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
- Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde
- Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
- Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
- 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.

### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE DIDÁCTICA

- Alcanzar os niveis de condición física, dentro das marxes saudables, propias da idade, poñendo en práctica o seu programa de actividades.
- Utilizar de forma autónoma as técnicas de quecemento e de recuperación na actividade física
- Analizar a intensidade do esforzo a través do control da frecuencia cardíaca
- Participar nas actividades físicas
- Aplicar os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
- Analizar a importancia da actividade física habitual para a mellora da propia condición física relacionándoo coa mellora da súa saúde

### PROCEDEMENTOS I INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

### CONCRECIÓN METODOLÓXICA:

- Práctica de actividades de quecemento e volta á calma.
- Control da frecuencia cardíaca e cálculo da zona de actividade física.
- Carreira continua.

- 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.

## **2ª AVALIACIÓN**

### **3ª UNIDADE DIDÁCTICA: RITMO E EXPRESIÓN**

**Temporalización:** Aproximadamente 10 sesións

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade
- Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
- Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras
- Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- Aceptar as diferenzas individuais e amosar respecto ante a execución dos demais
- Adaptar movementos sinxelos a composicións musicais
- Combinar os distintos segmentos corporais.
- Realizar coreografías sinxelas en grupo

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- 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.
- 
- 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.

#### **4ª UNIDADE DIDÁCTICA: XOGOS E DEPORTES COLECTIVOS**

**Temporalización:** Aproximadamente 14 sesións

##### *ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE*

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
- Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
- 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.
- 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.
- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares

##### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE

- Respetar as normas e regras de xogo
- Executar de xeito básico as técnicas de deporte proposto
- Mellorar o seu nivel de execución con respecto o de partida
- Coñecer de xeito básico o regulamento do deporte proposto.
- Respetar tanto como xogador como espectador os seus compañeiros de xogo.

##### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

##### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:

- Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas as accións 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.

### **3ª AVALIACIÓN**

#### **5ª UNIDADE DIDÁCTICA.- XOGOS E DEPORTES INDIVIDUAIS**

**Temporalización:** Aproximadamente 12 sesións.

#### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:**

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
- Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares

#### **GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE**

- Executar de xeito básico as técnicas do deporte proposto
- Mellorar o seu nivel de execución con respecto o de partida superando medos e inhibicións.
- Investigar sobre os deportes individuais que actualmente son Olímpicos.
- Coñecer as diferenzas existentes entre as distintas calidades motrices e os efectos que un bo desenvolvemento ten sobre a súa saúde
- Respetar aos seus compañeiros e as diferenzas no nivel de execución
- Alcanzar niveis acordes ca súa idade na capacidade de velocidade de execución, tanto de desprazamento como segmentaria.
- Executar coa habilidade adecuada movementos sinxelos da ximnasia artística
- Adoptar as medidas adecuadas para evitar o resgado de lesións.

#### **PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### **CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:**

- Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas as accións deportivas propostas, respectando os regulamentos específicos.
- Execución de habilidades motrices técnico-tácticas 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.

**6ª UNIDADE DIDÁCTICA: O MEDIO NATURAL COMO LUGAR DE ESPARCIMIENTO.**

**Temporalización:** Aproximadamente 4 sesións.

**ESTANDARES DE APRENDIZAXE**

- 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.

**GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE:**

- Valorar e respectar o patrimonio natural e recoñecelo como medio para o lecer e a recreación.
- Desenvolverse con naturalidade e seguridade no medio que lle rodea.
- Utilizar as medidas de precaución necesarias para evitalos accidentes.
- Coñecer procedementos naturais de orientación e o material necesario para a súa realización.
- Coñecer diferentes actividades a desenvolver no medio natural
- Coñecer cales son as actividades no medio natural que supoñen un alto resgado e valorar como evitalo.

**PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIZACIÓN**

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

**CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:**

- Práctica de habilidades de adaptación ao medio: rube, transporte...
- Realización de percorridos de sendeirismo.
- Concepto de orientación.
- Interpretación da sinalización no deporte de orientación

- A 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 semanas en diferentes días e se pode ser non consecutivos.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta de tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado
- Se deseñarán diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, as formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos/as, co obxecto de atender a diversidade e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Debese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación.
- Procurarase a implicación familiar como factor clave na xestión cada vez máis autónoma e comprometida cos hábitos saudables.

Seguirase unha metodoloxía activa que posibilite alcanzar os obxectivos propostos.

Para iso utilizaranse os seguintes formatos:

- Ensino masivo.
- Ensino por subgrupo.
- Ensino individualizado, respondendo así aos intereses de cada alumno en particular.

As estratexias de ensino serán en primeiro lugar instructiva, posteriormente participativa, para chegar ata á emancipativa; sen abandonar en ningún caso a atención, dado que as circunstancias poden suxerirnos retomar unha estratexia instructiva directa para facilitar a aprendizaxe do alumno.

## **MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS**

O alumno deberá asistir a clase con:

- Material e a vestimenta deportiva adecuada.
- Os elementos necesarios para o seu hixiene persoal.
- O material necesario para tomar anotacións cando sexa preciso.

Nas clases utilizarase o material deportivo que sexa preciso, segundo a unidade didáctica a tratar, así como material audiovisual se a actividade o require.

Explicarase, para facilitar a aprendizaxe, cal é o obxectivo e en que consiste a tarefa proposta, se fose necesario realizaranse charlas e/ou debates sobre temas de interese para o alumno e que teñan unha relación con devandita aprendizaxe.

## **PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN CONTINUA. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.**

- "Test" inicial de capacidades físicas básicas.
- Durante o curso repetiránse as mesmas probas para comprobala evolución do alumno.
- Diferentes probas físicas durante o curso, segundo a unidade didáctica traballada, nas que se esixirá un nivel mínimo propio do momento de desenvolvemento evolutivo do discente.
- Presentación, coa debida corrección, das actividades escritas que se lle puidesen pedir.
- Probas escritas sobre os contidos conceptuais impartidos. Valorarase negativamente (-0,1) as fallas ortográficas
- Valoración da actitude mediante a observación:
  - a) Asistencia a clase co material requirido.
  - b) Hixiene e equipamento deportivo correcto.
  - c) Participación e interese do alumno.
  - d) Relación do alumno co grupo e a súa contorna.
  - e) Respecto polas instalacións e o material.
  - f) Deportividade como xogador e como espectador.

Considerarase abandono da asignatura cando o alumno, sistemáticamente non presente os traballos encomendados, non acuda a clase co equipamento deportivo adecuado para poder participar nela; ou ben non asista sen una xustificación adecuada. Está medida comunicarase por escrito aos proxenitores ou titores

## **PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA**

Na avaliación extraordinaria de setembro os alumnos deberán:

- Acudir con roupa deportiva que lles permita unha correcta execución do movemento e material para a súa hixiene. Ademais levarán bolígrafo azul o negro para poder responder por escrito as preguntas que sobre os contidos se lles poidan facer.
  - Realizarán unha proba de contidos estudados o longo o curso
  - Realizarán diferentes probas de procedementos que se desenvolverán durante o curso
- Estas probas realizaránse de xeito continuado.

## **CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNO**

O criterio que se seguirá para reflectir unha nota será o seguinte:

- Os contidos conceptuais serán valorados un 30%
- Os contidos procedimentais o 70%
- Tanto os contidos con conceptuais como os procedimentais deberán alcanzar a valoración de 4,5 para superar a materia
- Os contidos actitudinais reflectiránse no caso de ter que corrixir unha determinada acción negativa do alumno (pois se lle presupón unha actitude positiva) que se descontará da nota que alcanzase, é dicir:
  - Non asistir a clase ou acudir sen o equipamento deportivo correcto sen xustificación: -0,5
  - Non atarse adecuadamente o calzado deportivo: -0,25
  - Comportamento antideportivo e irrespetuoso grave, que conleve a exclusión do aula: - 2

## **INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE**

Teráanse en conta:

- Os resultados académicos do grupo, e dicir, o porcentaxe de superación da asignatura
- Analizarase a idoneidade da temporalización de cada unha das unidades didácticas
- Analizarase a idoneidade do material a utilizar.

## **ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES**

Dado o carácter da materia, no caso dos alumnos con ela pendente, terán superada a do ano anterior se superasen a do actual. En calquera caso daránselle pautas a seguir, segundo as dificultades que presente devandito alumno para que poida realizalas de forma emancipativa ata conquistar o nivel adecuado para a súa idade

## **DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS**

A avaliación inicial está encamiñada a a evidenciar aquelas cualidades mais directamente relacionadas coa saúde e a condición física. Por elo realízanse as seguintes valoracións:

- Peso
- Estatura
- Pulsaciones en reposo, posteriores a o esforzó e de recuperación
- Proba de resistencia
- Proba de potencia
- Proba de flexibilidade

Analizados os resultados distribuiranse os contidos para darlle prioridade a aqueles que precisen unha maior atención.

Individualmente, se fose necesario, tratárase co alumno para suxerirle as medidas que debería tomar para paliar as súas deficiencias.



## **MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE**

O currículo desta asignatura adaptarase para aqueles alumnos con necesidades educativas especiais asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.

### **REFORZO EDUCATIVO:**

Aplicaranse medidas de reforzo a aqueles alumnos que coa modificación de elementos non prescritivos do currículo poden seguilo proceso ordinario de ensino-aprendizaxe. Serán elaborados polo profesor e darase a coñecer dita medida o titor.

O seu desenvolvemento levarase a cabo no contexto escolar ordinario polo profesor que imparte a materia coa colaboración de outros profesionais, se é o caso.

### **ADAPTACIÓNS CURRICULARES**

Decidirase a conveniencia de elaborar unha adaptación curricular, unha vez esgotadas outras medidas ordinarias de intervención educativa.

Para levar a cabo a adaptación recolleranse os datos máis relevantes para realizar unha avaliación diagnóstica, tales como:

- Datos persoais
- Datos físicos e de saúde
- Datos psicosociais
- Datos sociofamiliares
- E calquer outro que se considere de relevancia.

O seu deseño e desenvolvemento será responsabilidade do profesor coa colaboración do departamento didáctico, do responsable de orientación educativa e de calquer outro profesional que participe na atención o desenvolvemento de dito alumno.

### **ELEMENTOS TRANSVERSAIS**

- Educación para a paz.
- Educación para a saúde e a calidade de vida.
- Educación para o consumo.
- Educación para a igualdade con independencia do sexo, raza ou relixión.
- Educación ambiental.
- Educación para o lecer.

- Educación para a paz.
- Educación para a saúde e a calidade de vida.
- Educación para o consumo.
- Educación para a igualdade con independencia do sexo, raza ou relixión.
- Educación ambiental.
- Educación para o lecer.

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PREVISTAS**

O longo do curso impartirase como actividade extraescolar voleibol.

<b>I.E.S. ALLARIZ</b>			
<b>CURSO</b>	<i>4º E.S.O.</i>	<b>CÓD</b>	<i>S240000</i>
<b>ASIGNATURA</b>	<i>EDUCACIÓN FÍSICA</i>		
<b>PROFESOR/A (ES/AS)</b>	<b>Ramón Martínez Reguera</b>		
<b>LIBRO DE TEXTO</b>	<b>Título</b>		
	<b>Autor</b>		
	<b>Editorial</b>		<b>ISBN</b>
	<b>Data Autoriz.</b>		Galego <input type="checkbox"/> Castelán

**ÍNDICE:**

pág.

Introdución e contextualización	2
Contribución da Educación física ao desenvolvemento das competencias clave	5
Concreción dos obxectivos para o curso	7
Concreción de los contenidos	9
Estándares de aprendizaxe avaliáveis. Distribución por avaliación	11
Metodoloxía didáctica	19
Materiais e recursos didácticos	19
Procedementos de avaliación continua. Instrumentos e avaliación	20
Procedemento de avaliación extraordinaria	20
Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado	21
Indicadores de logro para avaliar a práctica docente	21
Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	22
Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas a tomar en consecuencia	22
Deseño da avaliación inicial e medidas a adoptar como consecuencia dos resultados	22
Medidas de atención a diversidade	23
Concreción dos elementos transversais do curso	23
Actividades complementarias e extraescolares	23
Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación en relación cos resultados académicos	23

**INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN**

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 sesións 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.

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 interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

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, traballaránse 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.

Na vila 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 unas capacidades físicas ben desenvolvidas.



## **CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS BÁSICAS**

A Educación física contribúe de xeito directo á consecución das seguintes competencias: coñecemento e a interacción co mundo físico, na competencia social e cidadá e na competencia cultural e artística. Así mesmo contribúe tamén de xeito xenérico na adquisición da competencia en comunicación lingüística, competencia para aprender a aprender e autonomía e iniciativa persoal.

### **COMPETENCIA NO COÑECEMENTO E A INTERACIÓE CO MUNDO FÍSICO**

- 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 exixencia de continuos asustes 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

### **COMPETENCIA SOCIAL E CIDADÁ**

- 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 substituír os hábitos sedentarios dos xovenes por outros máis activos e placenteros que eviten a obesidade e os problemas de saúde que conleva.
- 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.

### **COMPETENCIA CULTURAL E ARTÍSTICA**

- 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
- Fomentarase unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións



contrarias a dignidade persoal.

- Fomentarse a creatividade mediante a exploración e utilización das diferentes posibilidades e recursos expresivos de corpo: elasticidade, expresividade, harmonía, plasticidade, xestualidade...

### **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.

### **COMPETENCIA DE COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA**

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

- Levarase control do tempo de do tenteo 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 DA AUTONOMIA E INICIATIVA PERSOAL**

- Desenvolverase a capacidade de analizar a súa propia condición física e a partires dos resultados melloralos 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 programa de desenvolvemento da súa capacidade aeróbica e da súa flexibilidade.

### **COMPETENCIA DIXITAL E TRATAMENTO DA INFORMACIÓN**

- 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.

## **CONCRECIÓN DOS OBXETIVOS PARA O CURSO**

- 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 interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófono.

## **CONCRECIÓN DOS CONTIDOS**

### Bloque 1: Contidos comúns en Educación Física

- Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.
- Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións
- 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.
- 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.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.
- Protocolos básicos de primeiros auxilios
- Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.
- Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo
- Técnicas de traballo en equipo
- Técnicas de traballo colaborativo
- Xogo limpo como actitude social responsable.
- Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.

### Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

- 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.

### Bloque 3. Actividade física e saúde

- Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.
- Actividade física e saúde.
- Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.
- Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.
- Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde
- 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.
- Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.

### Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

- Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.
- 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.
- 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.
- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.
- Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.

## AVALIACIONES (UNIDADES DIDÁCTICAS)

### 1ª AVALIACIÓN

#### 1º UNIDADE DIDÁCTICA: CONTIDOS COMUNS EN EDUCACIÓN FÍSICA

**Temporalización:** 6 sesións, aínda que desenrolarase o longo de todo o curso

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma
- 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.
- Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.
- Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais
- Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.
- Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.
- Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.
- 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.
- Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
- Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
- Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
- Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.
- 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.
- Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo
- Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
- Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.
- Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- Acudir ás clases co material adecuado, tanto na súa vestimenta como de aseo persoal
- Usar e respectar os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
- Localizar e medir as pulsacións para valorar o grao de intensidade do exercicio físico.
- Respectar as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.
- Respectar os compañeiros coas súas diferenzas.
- Colaborar no traballo en grupo animando a participación de todos/as.
- Preparar e realizar con corrección quecementos xerais e específicos de acordo co exercicio que se vaia realizar posteriormente

- Preparar e por en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades de xeito autónomo.
- Preparar e realizar actividades de volta a calma seleccionando exercicios que preveñan as lesións.
- Identificar as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
- Describir 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.
- Adoptar as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas., tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable
- Coñecer e practicar as técnicas básicas de respiración-relaxación de xeito autónomo para mellorar a súa adaptación a vida cotiá.
- Elaborar traballos sobre temas relacionados cos contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións, utilizando recursos tecnolóxicos.

### PROCEDIMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación
- Presentación de traballo de investigación utilizando os recursos que ofrecen as novas redes sociais.

### CONCRECIÓN METODOLÓXICA

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.

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

**Temporalización:** Aproximadamente 20 sesións

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
- Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
- Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.
- Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
- Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
- Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.

- Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.
- Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- 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
- Coñecer as características que deben reunir as actividades físicas para que provoquen uns efectos saudables.
- Recoñecer os exercicios máis adecuados para compensar os efectos provocados por unha inadecuada actitude postural.
- Recoñecer os hábitos inadecuados e os seus efectos sobre a saúde e a condición física.
- Practicar de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas, de xeito que redunden unha mellora das súas propias calidades físicas, recoñecendo os beneficios que isto supón nas súas condicións de saúde e calidade de vida.
- Analizar a intensidade do esforzo a través do control da frecuencia cardíaca
- Demostrar capacidade de autosuperación

#### PROCEDEMENTOS I INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓN METODOLÓXICA:

- 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 contribúan 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.



## **2ª AVALIACIÓN**

### **3ª UNIDADE DIDÁCTICA: RITMO E EXPRESIÓN**

**Temporalización:** Aproximadamente 10 sesións

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- 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.
- 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.
- Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- 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
- Probas prácticas
- 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.
- Deseñar montaxes artístico-expresivas en colaboración cos compañeiros
- Xogos de expresión: xesto e postura.
- Traballo de parellas encamiñado á localización dos segmentos corporais.

## **4ª UNIDADE DIDÁCTICA: XOGOS E DEPORTES COLECTIVOS**

**Temporalización:** Aproximadamente 14 sesións

### *ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE*

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
- Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.
- Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
- 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.
- 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.
- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares

### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE

- Respetar 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
- Probas prácticas
- 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 do voleibol: pase de dedos, de antebrazos....
- Práctica de exercicios individuais, por parellas e grupos.

### **3ª AVALIACIÓN**

#### **5ª UNIDADE DIDÁCTICA.- XOGOS E DEPORTES INDIVIDUAIS**

**Temporalización:** Aproximadamente 12 sesións.

##### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:**

- Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
- Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado
- Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos
- Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.
- Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares

##### **GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE**

- Executar de xeito básico as técnicas do deporte proposto
- Mellorar o seu nivel de execución con respecto o de partida superando medos e inhibicións.
- Investigar sobre os deportes individuais que actualmente son Olímpicos.
- Coñecer as diferenzas existentes entre as distintas calidades motrices e os efectos que un bo desenvolvemento ten sobre a súa saúde
- Respetar aos seus compañeiros e as diferenzas no nivel de execución
- Alcanzar niveis acordes ca súa idade na capacidade de velocidade de execución, tanto de desprazamento como segmentaria.
- Executar coa habilidade adecuada movementos sinxelos da ximnasia artística
- Adoptar as medidas adecuadas para evitar o resgado de lesións.

##### **PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

- Proba escrita
- 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 técnico-tácticas 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.
- Indagación sobre actividades físicas alternativas.
- Execución de xogos ou deportes alternativos propostos.
- Referencias históricas da indiaca.
- Execución da indiaca.

#### **6ª UNIDADE DIDÁCTICA: O MEDIO NATURAL COMO LUGAR DE**

## **ESPARCIMIENTO.**

**Temporalización:** Aproximadamente 4 sesións.

### ESTANDARES DE APRENDIZAXE

- Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
- Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.
- Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.

### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE:

- Valorar e respectar o patrimonio natural e recoñecelo como medio para o lecer e a recreación.
- Desenvolverse con naturalidade e seguridade no medio que lle rodea.
- Utilizar as medidas de precaución necesarias para evitalos accidentes.
- Coñecer procedementos naturais de orientación e o material necesario para a súa realización.
- Coñecer diferentes actividades a desenvolver no medio natural
- Coñecer cales son as actividades no medio natural que supoñen un alto resgado e valorar como evitalo.

### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIZACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:

- Práctica de habilidades de adaptación ao medio: rube, transporte...
- Recursos, lugares e instalacións para o desenvolvemento de actividades ao aire libre.
- A acampada.
- Modalidades de orientación: carreiras, xogos.
- Planificación e realización de actividades no medio natural: sendeirismo, cicloturismo, exploracións de rutas ecolóxicas e culturais.

### **7ª UNIDADE DIDÁCTICA: RELAJACIÓN-DISTENSIÓN**

**Temporalización:** Aproximadamente 5 sesións, aínda que se traballará durante todo o curso.

#### ESTANDARES DE APRENDIZAXE

- Practica de forma regular, sistemática e autónoma técnicas de respiración e relaxación co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
- Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades de relaxación e respiración, cunha orientación saudable

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE

- Recoñecer distintos métodos de relaxación.
- Ser capaz de localizar dentro do propio corpo os posibles puntos de contracción, para conseguir o seu distensión.
- Utilizar de forma autónoma técnicas que permitan a relaxación en momentos cotiáns.

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIZACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:

- Utilización de técnicas de respiración e concentración.
- Utilización de técnicas de estiramento e vibración individual para conseguir a distensión.
- Práctica de técnicas de relaxación por parellas.
- Práctica da técnica de relaxación progresiva de Edmund Jacobson.

### **METODOLOXIA DIDÁCTICA**

- A 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 semanas en diferentes días e se pode ser non consecutivos.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta de tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado
- Se deseñarán diferentes tipos de tarefas e secuencias adaptadas aos niveis, as formas e aos ritmos de aprendizaxe dos alumnos/as, co obxecto de atender a diversidade e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes. Debese potenciar o uso dunha variedade de materiais e recursos o máis ampla posible, considerando especialmente a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.
- Favoreceranse metodoloxías que teñan a súa base na descuberta guiada, a resolución de problemas, o traballo por retos e proxectos, e a cooperación.
- Procurarase a implicación familiar como factor clave na xestión cada vez máis autónoma e comprometida cos hábitos saudables.

Seguirase unha metodoloxía activa que posibilite alcanzar os obxectivos propostos.

Para iso utilizaranse os seguintes formatos:

- Ensino masivo.
  - Ensino por subgrupo.
  - Ensino individualizado, respondendo así aos intereses de cada alumno en particular.
- As estratexias de ensino serán en primeiro lugar instructiva, posteriormente participativa, para chegar ata á emancipativa; sen abandonar en ningún caso a atención, dado que as circunstancias poden suxerirnos retomar unha estratexia instructiva directa para facilitar a aprendizaxe do alumno.

### **MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS**

O alumno deberá asistir a clase con:

- Material e a vestimenta deportiva adecuada.
- Os elementos necesarios para o seu hixiene persoal.
- O material necesario para tomar anotacións cando sexa preciso.

Nas clases utilizarase o material deportivo que sexa preciso, segundo a unidade didáctica a tratar, así como material audiovisual se a actividade o require.

Explicarase, para facilitar a aprendizaxe, cal é o obxectivo e en que consiste a tarefa proposta, se fose necesario realizaranse charlas e/ou debates sobre temas de interese para o alumno e que teñan unha relación con devandita aprendizaxe.

## **PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN CONTINUA. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.**

- "Test" inicial de capacidades físicas básicas.
- Durante o curso repetiránse as mesmas probas para comprobala evolución do alumno.
- Diferentes probas físicas durante o curso, segundo a unidade didáctica traballada, nas que se esixirá un nivel mínimo propio do momento de desenvolvemento evolutivo do discente.
- Presentación, coa debida corrección, das actividades escritas que se lle puidesen pedir.
- Probas escritas sobre os contidos conceptuais impartidos. Valorarase negativamente (-0,1) as fallas ortográficas
- Valoración da actitude mediante a observación:
  - a) Asistencia a clase co material requirido.
  - b) Hixiene e equipamento deportivo correcto.
  - c) Participación e interese do alumno.
  - d) Relación do alumno co grupo e a súa contorna.
  - e) Respecto polas instalacións e o material.
  - f) Deportividade como xogador e como espectador.

Considerarase abandono da materia cando o alumno, sistematicamente non presente os traballos encomendados, non acuda a clase co equipamento deportivo adecuado para poder participar nela; ou ben non asista sen una xustificación adecuada. Está medida comunicarase por escrito aos proxenitores ou titores

## **PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA**

Na avaliación extraordinaria de setembro os alumnos deberán:

- Acudir con roupa deportiva que lles permita unha correcta execución do movemento e material para a súa hixiene. Ademais levarán bolígrafo azul o negro para poder responder por escrito as preguntas que sobre os contidos se lles poidan facer.
  - Realizarán unha proba de contidos estudados o longo o curso
  - Realizarán diferentes probas de procedementos que se desenvolverán durante o curso
- Estas probas realizaránse de xeito continuado.

## **CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNO**

O criterio que se seguirá para reflectir unha nota será o seguinte:

- Os contidos conceptuais serán valorados un 30%
- Os contidos procedimentais o 70%
- Tanto os contidos con conceptuais como os procedimentais deberán alcanzar a valoración de 4,5 para superar a materia
- Os contidos actitudinais reflectiránse no caso de ter que corrixir unha determinada acción negativa do alumno (pois se lle presupón unha actitude positiva) que se descontará da nota que alcanzase, é dicir:
  - Non asistir a clase ou acudir sen o equipamento deportivo correcto sen xustificación: -0,5
  - Non atarse adecuadamente o calzado deportivo: -0,25
  - Comportamento antideportivo e irrespectuoso grave, que con leve a exclusión do aula: - 2

**INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE**

Teranse en conta:

- Os resultados académicos do grupo, e dicir, o porcentaxe de superación da materia
- Analizarase a idoneidade da temporalización de cada unha das unidades didácticas
- Analizarase a idoneidade do material a utilizar.



**ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES**

Dado o carácter da materia, no caso dos alumnos con ela pendente, terán superada a do ano anterior se superasen a do actual. En calquera caso daránselle pautas a seguir, segundo as dificultades que presente devandito alumno para que poida realizalas de forma emancipativa ata con querer o nivel adecuado para a súa idade

**DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS**

A avaliación inicial está encamiñada a a evidenciar aquelas cualidades mais directamente relacionadas coa saúde e a condición física. Por elo realízanse as seguintes valoracións:

- Peso
- Estatura
- Pulsacións en repouso, posteriores a o esforzo e de recuperación
- Proba de resistencia
- Proba de potencia
- Proba de flexibilidade

Analizados os resultados distribuiranse os contidos para darlle prioridade a aqueles que precisen unha maior atención.

Individualmente, se fose necesario, trataríase co alumno para suxerirle as medidas que debería tomar para paliar as súas deficiencias.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE**

O currículo desta materia adaptarase para aqueles alumnos con necesidades educativas especiais asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.

### **REFORZO EDUCATIVO:**

Aplicaranse medidas de reforzo a aqueles alumnos que coa modificación de elementos non prescritibles do currículo poden seguir o proceso ordinario de ensino-aprendizaxe. Serán elaborados polo profesor e darase a coñecer dita medida o titor.

O seu desenvolvemento levarase a cabo no contexto escolar ordinario polo profesor que imparte a materia coa colaboración de outros profesionais, se é o caso.

### **ADAPTACIÓNS CURRICULARES**

Decidirase a conveniencia de elaborar unha adaptación curricular, unha vez esgotadas outras medidas ordinarias de intervención educativa.

Para levar a cabo a adaptación recolleranse os datos mais relevantes para realizar unha avaliación diagnóstica, tales como:

- Datos persoais
- Datos físicos e de saúde
- Datos psicosociais
- Datos sociofamiliares
- E calquera outro que se considere de relevancia.

O seu deseño e desenvolvemento será responsabilidade do profesor coa colaboración do departamento didáctico, do responsable de orientación educativa e de calquera outro profesional que participe na atención o desenvolvemento de dito alumno.

### **ELEMENTOS TRANSVERSAIS**

- Educación para a paz.
- Educación para a saúde e a calidade de vida.
- Educación para o consumo.
- Educación para a igualdade con independencia do sexo, raza ou relixión.
- Educación ambiental.
- Educación para o lecer.

- Educación para a paz.
- Educación para a saúde e a calidade de vida.
- Educación para o consumo.
- Educación para a igualdade con independencia do sexo, raza ou relixión.
- Educación ambiental.
- Educación para o lecer.

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PREVISTAS**

O longo do curso impartirase como actividade extraescolar voleibol.

**MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS**

Analizarase:

- Os resultados académicos do grupo, e dicir, o porcentaxe de superación da materia
- A idoneidade da temporalización de cada unha das unidades didácticas
- O axeitado do material a utilizar.



<b>I.E.S. ALLARIZ</b>			
<b>CURSO</b>	<b>1º BACHARELATO</b>	<b>Cód</b>	<b>BC10000</b>
<b>ASIGNATURA</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>		
<b>PROFESOR/A (ES/AS)</b>	<b>Ramón Martínez Reguera</b>		
<b>LIBRO DE TEXTO</b>	<i>Título</i>		
	<i>Autor</i>		
	<i>Editorial</i>		<b>ISBN</b>
	<i>Data Autoriz.</i>	<i>Castelán</i>	<i>Galego</i> <input checked="" type="checkbox"/>

**ÍNDICE:**

pág.

Introdución e contextualización	2
Contribución da Educación física ao desenvolvemento das competencias clave	5
Concreción dos obxectivos para o curso	10
Estándares de aprendizaxe avaliábeis. Distribución por avaliación	11
Metodoloxía didáctica	18
Materiais e recursos didácticos	19
Procedementos de avaliación continua. Instrumentos e avaliación	20
Procedemento de avaliación extraordinaria	20
Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado	21
Indicadores de logro para avaliar a práctica docente	21
Deseño da avaliación inicial e medidas a adoptar como consecuencia dos resultados	22
Medidas de atención a diversidade	23
Concreción dos elementos transversais do curso	24
Actividades complementarias e extraescolares	24
Mecanismos de revisión e avaliación da programación	24

## INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

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.

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 interxeracionais.

As propostas didácticas deben incorporar a reflexión e a análise dos procesos de ensino e aprendizaxe, co fin de facilitar estratexias de transferencia dos coñecementos a outras situacións.

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.

Na vila de Allariz contan con:

- Dous ximnasiaos, 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 unas capacidades físicas ben desenvolvidas.

--



## **CONTRIBUCIÓN DE LA 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 existencia 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 substituír os hábitos sedentarios dos xovenes por outros máis activos e placenteros que eviten a obesidade e os problemas de saúde que conleva.
- Fomentarse unha visión crítica ante a violencia no deporte ou outras situacións contrarias a dignidade persoal

### **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 quentamento 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
- Fomentarase 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 tenteo 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 procura a través de internet que lle permitan acceder o coñecemento de historia e/ou regulamento de diferentes actividades expresivas ou de deportes e xogos.

## **CONCRECIÓN DOS OBXETIVOS PARA O CURSO**

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 interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

## CONCRECIÓN DOS CONTIDOS

### Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física

- Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.
- Saídas profesionais.
- Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.
- Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno.
- Integración social nas actividades físico-deportivas.
- Xogo limpo como actitude social responsable
- 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, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.

### Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

- Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.

### Bloque 3. Actividade física e saúde

- Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde
- Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.
- Alimentación e actividade física
- Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.
- Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.
- Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.
- Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.
- Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.
- Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.
- Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.

### Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

- Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural
- . 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.
- Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.
- Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.

**ESTANDARES DE APRENDIZAXE AVALIABLES. DISTRIBUIDO POR AVALIACIONES (UNIDADES DIDÁCTICAS)**

**1ª AVALIACIÓN**

**1º UNIDADE DIDÁCTICA: CONTIDOS COMUNS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**Temporalización:** 6 sesións, aínda que desenrolarase o longo de todo o curso.

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE**

- Diseña, 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.
- 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.
- Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo
- Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
- Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.
- Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo en que se realizan as actividades físico-deportivas.
- Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.
- Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.
- Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.

**GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE**

- Diseñar un programa persoal de actividade física no tempo de lecer.
- Usar e respectar os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.
- Localizar e medir as pulsacións para valorar o grao de intensidade do exercicio físico.
- Respectar as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.
- Respectar os compañeiros coas súas diferenzas.
- Colaborar no traballo en grupo animando a participación de todos/as.

## PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación
- Presentación de traballo de investigación utilizando os recursos que ofrecen as novas redes sociais.

## CONCRECIÓN METODOLÓXICA

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.

### **2º UNIDADE DIDÁCTICA: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

**Temporalización:** 16 sesións aproximadamente.

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

- Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde
- Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde
- Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física
- 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.
- Aplica os conceptos aprendidos sobre as 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.
- Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.
- Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.
- Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.
- Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.
- Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE:



- Avaliar as súas capacidades físicas e coordinativas como requisito previo para elaborar un plan de mellora persoal.
- Elaborar e levar á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia cardíaca, volume, intensidade e tipo de actividade.
- Alcanzar os niveis de condición física, dentro das marxes saudables, propias da idade, poñendo en práctica o seu programa de actividades.
- Utiliza de forma autónoma as técnicas de quecemento e de recuperación na actividade física

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN:

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓN METODOLÓXICA

- 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.
- Recoñecer e evitar os hábitos tóxicos. O dopaxe.
- 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.

## **2ª AVALIACIÓN**

### **3ª UNIDADE DIDÁCTICA: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

**Temporalización:** Aproximadamente 14 sesións.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

- Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.
- Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.
- Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo

GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE:

- Representar composicións de expresión corporal individuais
- Colaborar na realización e reprodución de montaxes colectivos artístico expresivos adaptándoa unha composición musical.

PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

CONCRECIÓN METODOLÓXICA

- 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.

### **4ª UNIDADE DIDÁCTICA: XOGOS E DEPORTES COLECTIVOS**

**Temporalización:** Aproximadamente 14 sesións

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:

- Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros/as, e polas persoas adversarias, nas situación colectivas.
- Resolve con eficacia situación motoras nun contexto competitivo.
- Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.
- Desempeña a función que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.
- Valora a oportunidade e o risco das súas acción nas actividades físico-deportivas

desenvolvidas.

- Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE

- Realizar con corrección as habilidades propias dos xogos ou deportes propostos
- Respetar as regulamentacións propias da actividade deportiva proposta
- Colaborar positivamente na consecución do obxectivo final

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓN METODOLÓXICA:

- Realización de actividades cooperativas e competitivas.
- Execución de elementos técnicos do balonmán: bote, pases, lanzamentos.
- Práctica de exercicios para mellorar o ataque.
- Práctica de exercicios para mellorar a defensa.
- Aplicación das regras básicas do balonmán en situacións reais de xogo.
- Práctica autónoma do deporte de equipo elixido.
- Historia da actividade física. Orixes do movemento olímpico.
- Coñecemento do regulamento e a técnica do balonmán.
- O exercicio físico na sociedade actual.

### **3ª AVALIACIÓN**

#### **5ª UNIDADE DIDÁCTICA: XOGOS E DEPORTES INDIVIDUAIS**

**Temporalización:** aproximadamente 12 sesións

#### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE:**

- Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que responden aos seus intereses
- Resolve con eficacia situación motoras nun contexto competitivo
- Desenvolve accións que conduzan a situación de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR A UNIDADE

- Executar con fluidez os xestos técnicos propios da actividade deportiva proposta
- Resolver positivamente situación motoras xeradas dentro do propio contexto da competición

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN:

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓN METODOLÓXICA :

- Actividades recreativas
- Habilidades ximnásticas: equilibrios, volteos, saltos...
- Regulamento e normas básicas de bádminton.
- Perfeccionamento dos xestos técnicos do bádminton: posición básica, agarre de raqueta, golpeos, saques...
- Práctica de xogo individual e de dobres con aplicación de normas e regras do bádminton.
- Xogos populares de oposición.

#### **6ª UNIDADE DIDÁCTICA: O MEDIO NATURAL COMO LUGAR DE ESPARCIMIENTO**

**Temporalización:** Aproximadamente 5 sesións

#### ESTÁNDARES DE APRENDIZAXES:

- Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas no medio natural cun enfoque saudable e de respecto polo medio no que se desenvolven
- Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.

#### GRAO MÍNIMO PARA SUPERAR O BLOQUE

- Coñecer as diferentes opcións que lle ofrece o contorno para o desenvolvemento de actividades na natureza.
- Organizar actividades no seu contorno, valorando os posibles riscos
- Respetar o medio natural.

#### PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

- Proba escrita
- Probas prácticas
- Valoración mediante a observación

#### CONCRECIÓN METODOLÓXICA

- 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.



## **METODOLOXIA 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.
- 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.
- 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.

## **MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS**

O alumno deberá asistir a clase con:

- Material e a vestimenta deportiva adecuada.
- Os elementos necesarios para o seu hixiene persoal.
- O material necesario para tomar anotacións cando sexa preciso.

Nas clases utilizarase o material deportivo que sexa preciso, segundo a unidade didáctica a tratar, así como material audiovisual se a actividade o require.

Explicarase, para facilitar a aprendizaxe, cal é o obxectivo e en que consiste a tarefa proposta, se fose necesario realizaranse charlas e/ou debates sobre temas de interese para o alumno e que teñan unha relación con devandita aprendizaxe.

### **PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN CONTINUA. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.**

- "Test" inicial de capacidades físicas básicas.
- Durante o curso repetiránse as mesmas probas para comprobala evolución do alumno.
- Diferentes probas físicas durante o curso, segundo a unidade didáctica traballada, nas que se esixirá un nivel mínimo propio do momento de desenvolvemento evolutivo do discente.
- Presentación, coa debida corrección, das actividades escritas que se lle puidesen pedir.
- Probas escritas sobre os contidos conceptuais impartidos. Valorarase negativamente (-0,1) as fallas ortográficas
- Valoración da actitude mediante a observación:
  - a) Asistencia a clase co material requirido.
  - b) Hixiene e equipamento deportivo correcto.
  - c) Participación e interese do alumno.
  - d) Relación do alumno co grupo e a súa contorna.
  - e) Respecto polas instalacións e o material.
  - f) Deportividade como xogador e como espectador.

Considerarase abandono da materia cando o alumno, sistematicamente non presente os traballos encomendados, non acuda a clase co equipamento deportivo adecuado para poder participar nela; ou ben non asista sen una xustificación adecuada. Esta medida comunicarase por escrito aos proxenitores ou titores

### **PROCEDIMIENTO DE AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA**

Na avaliación extraordinaria de setembro os alumnos deberán:

- Acudir con roupa deportiva que lles permita unha correcta execución do movemento e material para a súa hixiene. Ademais levarán bolígrafo azul o negro para poder respostar por escrito as preguntas que sobre os contidos se lles poidan facer.
  - Realizarán unha proba de contidos estudados o longo o curso
  - Realizarán diferentes probas de procedementos que se desenvolveran durante o curso
- Estas probas realizaranse de xeito continuado.

### **CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNO**

O criterio que se seguirá para reflectir unha nota será o seguinte:

- Os contidos conceptuais serán valorados un 30%. Na presentación escrita, tanto de traballos como de exames, as faltas de ortografía serán valoradas negativamente: -0,1, cada unha delas.
- Os contidos procedimentais o 70%. Si algunha das probas a realizar fose valorada con 0 (cero) non se fará unha media de calificación positiva. Esta valoración de cero solo se fará si o alumno négase a realizar a proba demandada, o feito de inténtalo require unha valoración superior o cero.
- Tanto os contidos con conceptuais como os procedimentais deberán alcanzar a valoración de 4,5 para superar a materia.
- Os contidos actitudinais reflectíranse no caso de ter que corrixir unha determinada acción negativa do alumno (pois se lle presupón unha actitude positiva) que se descontará da nota que alcanzase, é dicir:
  - Non asistir a clase ou acudir sen o equipamento deportivo correcto sen xustificación: -0,5
  - Non atarse adecuadamente o calzado deportivo intencionadamente: -0,25
  - Comportamento antideportivo e irrespectuoso grave, que con leve a exclusión do aula: - 2

### **INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE**

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.

### **ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES**

Neste curso non se ten en conta as posibles materias pendentes do ciclo anterior



**DESEÑO DA AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS  
OU COLECTIVAS QUE SE POIDAN ADOPTAR COMO  
CONSECUENCIA DOS SEUS RESULTADOS**

A avaliación inicial está encamiñada a a evidenciar aquelas calidades mais directamente relacionadas coa saúde e a condición física. Por elo realízanse as seguintes valoracións:

- Peso
- Estatura
- Pulsacións en repouso, posteriores a o esforzo e de recuperación
- Proba de resistencia
- Proba de potencia
- Proba de flexibilidade

Analizados os resultados distribuiranse os contidos para darlle prioridade a aqueles que precisen unha maior atención.

Individualmente, se fose necesario, trataríase co alumno para suxerirle as medidas que debería tomar para paliar as súas deficiencias.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE**

O currículo desta asignatura adaptarase para aqueles alumnos con necesidades educativas especiais asociadas a discapacidade motora ou sensorial, temporal ou permanente.

### **REFORZO EDUCATIVO:**

Aplicaranse medidas de reforzo a aqueles alumnos que coa modificación de elementos non prescritivos do currículo poden seguilo proceso ordinario de ensino-aprendizaxe.

Serán elaborados polo profesor e darase a coñecer dita medida o titor.

O seu desenvolvemento levarase a cabo no contexto escolar ordinario polo profesor que imparte a materia coa colaboración de outros profesionais, se é o caso.

### **ADAPTACIÓNS CURRICULARES**

Decidirase a conveniencia de elaborar unha adaptación curricular, unha vez esgotadas outras medidas ordinarias de intervención educativa.

Para levar a cabo a adaptación recolleranse os datos mais relevantes para realizar unha avaliación diagnóstica, tales como:

- Datos persoais
- Datos físicos e de saúde
- Datos psicosociais
- Datos sociofamiliares
- E calquera outro que se considere de relevancia.

O seu deseño e desenvolvemento será responsabilidade do profesor coa colaboración do departamento didáctico, do responsable de orientación educativa e de calquera outro profesional que participe na atención o desenvolvemento de dito alumno.

## **ELEMENTOS TRANSVERSAIS**

- Educación para a paz.
- Educación para a saúde e a calidade de vida.
- Educación para o consumo.
- Educación para a igualdade con independencia do sexo, raza ou relixión.
- Educación ambiental.
- Educación para o lecer.

### **ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES E COMPLEMENTARIAS**

Dentro das actividades extraescolares impartirase:

Voleibol

### **MECANISMOS DE REVISIÓN E AVALIACIÓN DA PROGRAMACIÓN**

A avaliación do proceso de ensinanza-aprendizaxe pretende comprobar o proceso multidireccional que inclúe:

- Comprobación dos obxectivos
- Información sobre o proceso de ensinanza-aprendizaxe
- Información do alumno
- Valoración dos resultados

A vista da información recollida aplicaremos as medidas que mellor poidan corrixir as deficiencias constatadas.