

**PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA
DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

I.E.S. CARLOS CASARES

CURSO 2022-2023

INDICE:

--	--

<p>1. INTRODUCCIÓN/CONTEXTUALIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.1. INTRODUCCIÓN • 1.2. CARACTERÍSTICAS DO CENTRO E DO ALUMNADO <ul style="list-style-type: none"> 1.2.1. Características do centro 1.2.2. Características do alumnado 	
<p>2. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE.</p>	
<p>3. CONCRECIÓN DOS OXECTIVOS PARA CADA CURSO.</p>	
<p>4. CONCRECIÓN PARA CADA ESTÁNDAR DE APRENDIZAXE</p>	
<p>5. SECUENCIACIÓN E TEMPORALIZACIÓN DOS CONTIDOS por trimestres</p>	
<p>5.2. SEGUNDO CURSO</p>	
<p>5.4. CUARTO CURSO</p>	
<p>6. CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, COMPETENCIAS CLAVE, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> a. SEGUNDO ESO b. CUARTO ESO 	
<p>7. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN POR TRIMESTRES.</p>	
<p>8. TRATAMENTO DOS CONTIDOS TRANSVERSAIS</p>	
<p>9. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Estratexias, principios e técnicas metodolóxicas b. Materiais e recursos didácticos 	
<p>10. AVALIACIÓN:</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN,CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO • INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN 	
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE: <ul style="list-style-type: none"> a. MEDIDAS ORDINARIAS:REFORZO E AMPLIACIÓN... b. MEDIDAS EXTRAORDINARIAS:EXENTOS E ACIS... 	
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	
13. DATOS DO DEPARTAMENTO	
14. PROCEDEMENTO PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN,O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.	
15. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. 16. INFORMACIÓN Ó ALUMNADO E AS FAMILIAS	
17. ANEXOS	

1.- INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN:

O desenvolvemento da presente programación fundaméntase na lexislación da LOMCE, que remata este ano de implantar as derradeiras modificacións introducidas no currículo das etapas correspondentes nos cursos de 2º e 4º da ESO:

1. **(Real Decreto 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia).**
2. **DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.**
3. **Os programas de mellora da aprendizaxe e do rendemento, regulados no artigo 20 do Decreto 86/2015, do 25 de xuño.**
4. *RD 1105/2014, do 26 de decembro polo que se establece o currículo de Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato.*
5. **Orde do 15 de xullo de 2015** pola que se establece a relación de materias de libre configuración autonómica de elección para os centros docentes nas etapas de educación secundaria obrigatoria e bacharelato, e se regula o seu currículo e a súa oferta. (DOG do 21 de xullo de 2015).
Resolución do 27 de xullo de 2015, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións no curso académico 2015/16 para a implantación do currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia. (DOG do 29 de xullo de 2015).
6. **RD 1105/2014, do 26 de decembro polo que se establece o currículo de Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato**

Para levar adiante este proxecto contamos coas seguintes **instalacións**:

Un pavillón dotado de vestiarios e material diverso (pero moi escaso) deportivo, sen calefacción e con graves problemas de utilización cando chove debido á condensación, humidade, correntes e goteiras, aínda en proceso de arranxo ó longo destes anos pola falta de mantemento axeitado da Consellería.

Un almacén, pequeno e deficitario, polo pouco presuposto que temos ao ano e o uso masivo que se fai dél debido a cantidade de alumnado que recibe este centro.

Duas pista polideportiva exterior o que leva consigo problemas para facer práctica nela cando chove bastante, que é a miúdo.

A aula do grupo, cando as necesidades de realización de probas escritas, apuntamentos ou explicacións teóricas así o determinen.

Horario e Puntualidade

Temos DÚAS sesións semanais de 50 minutos, polo que debemos colaborar e ser puntuais acelerando os traslados. 5 minutos despois de que soe o timbre debemos estar no ximnasio ou pavillón cambiados para empezar a sesión. Pasarase lista e aquel alumno/a que non estea poráselle o correspondente retraso; ao cuarto retraso, considerarase como unha falta de asistencia sen

xustificación. Trátase de mandar ós alumnos ós vestiarios, entre 5 e 10 minutos antes de que soe o timbre para que dispoñan de tempo para asearse e mudarse.

*Vestimenta e Cuidados Hixiánicos

Dado que a materia ten fundamentos en sesións prácticas, é OBRIGATORIO traer roupa e zapatillas **deportivas**. Aqueles alumnos/as que non acudan a clase co material adecuado non poderán realizar a práctica, polo que, deseñaranse por cada profesor actividades alternativas para aproveitar a sesión ou farán a “Ficha de Observación” ,obrigatoria, para compensar a falta da práctica.

Como consideramos fundamental o coidado da hixiene corporal será **obligatorio un cambio de roupa ao remate da sesión**, polo tanto traer para cada sesión como mínimo unha muda (camiseta, muda interior e calcetíns) limpa así como xabón, toalla e zapatillas de ducha.

O non cumprimento destas medidas terase en conta do seguinte xeito:

- Primeira (pódenos pasar a todos), non ocorre nada
- Segunda e terceira vez: suporá unha baixada de 0,25 puntos na cualificación final e apercibimento (e tamén nas sucesivas).
- Cuarta vez (significa un deixamento total cara á materia) : supón a baixada de 0`5 puntos na avaliación,
- De seguir a actitude de falta de aseo e hixiene, se informará á xefatura de estudos e aplicarase outras medidas.

Como o departamento considera estes aspectos hixiánicos como fundamentais cabe a posibilidade de primar a aqueles alumnos que se duchen de forma habitual, aumentando un punto na nota final de cada avaliación.

* Sesións

Durante as sesións mostrarase unha actitude positiva, respecto aos compañeiros e profesores así como un adecuado coidado do material, tanto no seu uso como traslado, e instalación. As sesións prácticas terán a seguinte estrutura:

- Tempo inicial de carácter informativo.(obxectivos,estrutura...)
- Tempo central, normalmente cun período variable para o quecemento e outro período para a actividade principal.
- Tempo final ou volta á calma: 5 minutos para recollida de material, anotación de datos interesantes, avaliación do realizado...
- 5-10 minutos antes de finalizar a clase volveremos aos vestiarios a cambiarnos e ducharnos.

* Asistencia

A asistencia é obrigatoria, polo que as faltas sen xustificación terán a seguinte sanción:

- 1.5 puntos menos sobre 10 se non realiza a sesión ou non ven a clase e non está xustificado.
- 0.75 puntos menos sobre un total de 10 puntos se asiste a clase e toma a sesión debidamente no caderno ou ficha.

- A asistencia e participación computan cun 30% da nota.

Faltas xustificadas: será necesario presentar (non entregar) o xustificante ao profesor de Educación Física no prazo dunha semana tras a falta e logo xa llo entregará ao titor para que xustifique a falta no Xade, *senón considerárase como non xustificada*.

* Exencións totais e parciais

Exención total: por motivos médicos a lexislación establece que estes alumnos deben estar exentos da práctica, polo tanto deben asistir a clase normalmente e participar naqueles contidos que sexan adecuados para eles. Ademais deberán presentar un certificado médico que avalíe a súa problemática para realizar adaptación curricular se é o caso.

Exención temporal: serán aqueles alumnos que durante un certo período de tempo non poidan realizar a práctica por motivos médicos (xustificados). Estes alumnos deberán asistir a clase e realizar traballos paralelos a determinar segundo o caso, e os contidos procedimentais valoraranse a través deles. Para alumnos con NEE o que no realicen la practica durante un periodo prolongado se esixirá la realización dun traballo por escrito proposto polo profesor, o polo alumno, sempre autorizado polo profesor, e relacionado cos contidos tratados na Unidade Didáctica. Para o cálculo da calificación final asignarase proporcionalmente a puntuación correspondente á parte do traballo (40%), a parte teórica e/ou traballos comúns (30%) e a actitudinal e de asistencia (30%).

* Porcentaxes de Cualificación

A cualificación que o alumno recibirá por trimestre ou ao final de curso, sairá dunha media ponderada que se establecerá en base a os tres ámbitos nos que baseamos a avaliación: os conceptos, os procedementos e as actitudes e valores. Debido ao carácter eminentemente práctico da nosa materia, os procedementos son os que terán maior peso á hora de obter a cualificación do alumno, sendo obrigatorio para superar a materia, a entrega e nota mínima dun 3 nos traballos propostos pola profesora. As porcentaxes quedarían da seguinte forma:

<p>Participación nas sesións teórico/prácticas: 40%</p> <p>Sobre un máximo de 10 puntos • Descontarase 1.5 puntos por cada sesión non realizada. • Descontarase só 0.75 puntos se toma nota (Ficha de Observación debidamente coberta)</p>	<p>Teráse en conta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actitude positiva, teráse en conta. - Faltas de asistencia non xustificadas debidamente. - Participación activa nas clases. - Indumentaria adecuada para as clases prácticas: O alumnado cunha indumentaria inadecuada non poderá participar en sesións prácticas - Comportamentos inadecuados - Hábitos hixiénicos - Actitude positiva e activa.
--	--

<p>Avaliación de contidos teóricos : 20% Sobre un máximo de 10 puntos • O alumno/a deberá acadar un mínimo de 3 neste apartado para poder optar a recibir unha valoración positiva no trimestre.</p>	<p>A avaliación deste apartado pode levarse a cabo de forma escrita, oral e/ou vinculada a unha execución práctica (observación de habilidades técnicas, por exemplo)</p>
<p>Valoración sobre a execución práctica: 40% Sobre un máximo de 10 puntos • O alumno/a deberá realizar as diferentes probas prácticas amosando un nivel de destreza axeitado a súa idade e capacidades</p>	<p>O marco de referencia serán as técnicas desenvolvidas nas sesións prácticas. A valoración pode levarse a cabo nunha proba específica ou a través da observación continua da execución nas sesións prácticas</p>

Observacións: • As porcentaxes especificadas poderán variar nos distintos trimestres en función dos contidos traballados • A secuenciación e temporalización dos contidos poderá variar en relación ao indicado neste documento para lograr unha optimización de instalacións e recursos materiais • O alumno/a perderá o dereito a avaliación continua cando acumule 8 faltas de asistencia non xustificadas. As xustificacións deberán presentarse ó titor/titora.

1.2.- Contexto do centro

1.2.1. Características do centro:

Ensinanzas que oferta o centro:

O IES Carlos Casares é un centro público de Ensino Secundario Obrigatorio e Bacharelato dependente da Xunta de Galicia, ten capacidade para uns 500 alumnos e alumnas de idades comprendidas entre os 12 anos (1º ESO) e os 17-18 anos (2º de bacharelato).

Imparte Educación Secundaria Obrigatoria (ESO), dúas modalidades de bacharelato (Ciencias e mais Humanidades e Ciencias Sociais)

1.2.2. Características do alumnado:

Lingua materna dominante

A lingua materna dominante é o castelán.

Alumnado con NEAE no curso actual

Para adaptar a resposta educativa ás necesidades do noso alumnado pomos en práctica as seguintes actuacións específicas:

- Tipo curricular:
 - Reforzo educativo nas diferentes áreas impartido polo profesorado de área
 - ACS para o alumnado con incorporación tardía ao

sistema educativo español tanto pola súa procedencia estranxeira como por non estar escolarizado

- Flexibilización da idade
- Tipo organizativo:
 - Incorporación deste alumnado aos agrupamentos específicos de 1º e 2º de ESO nas áreas de Lingua e Matemáticas. Profesorado responsable: áreas implicadas
 - Incorporación deste alumnado aos agrupamentos específicos de 2º de ESO na área de Ciencias Naturais. Profesorado responsable: área implicada
 - Programa de reforzo nas áreas de linguas, con atribución horaria, para 1º e 2º de ESO. Profesorado responsable: áreas de Lingua Galega e Lingua Castelá.
 - Reforzo lingüístico na exención da 2º Lingua Estranxeira. Profesorado responsable: área de Música e EPeV, para 1º de ESO, e área de Lingua Galega, para 2º de ESO.
 - PMAR: no curso de 2º e 3º de ESO o 12,5% do alumnado é de orixe estranxeira.

Problemas sociais destacados: abandono escolar, poboación emigrante, absentismo, violencia e/ou acoso escolar, ...

O instituto é un centro no que o alumnado non ten problemática social.

2. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE.

A materia de educación física contribúe de xeito directo e claro á consecución das seguintes competencias básicas:

1º Comunicación lingüística.

2º Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.

3º Competencia dixital.

4º Aprender a aprender.

5º Competencias sociais e cívicas.

6º Sentido da iniciativa e espírito emprendedor.

7º Conciencia e expresións culturais.

No proxecto de Educación Física para 1º de Bacharelato, tal e como suxire a lei, potenciouse o desenvolvemento das competencias sociais e cívicas, aprender a aprender eo sentido da iniciativa e espírito emprendedor. Para valorar estes, se concretan os estándares de aprendizaxe evaluables, como elementos de maior concreción, observablese medibles, os que, ao poñerse en relación coas competencias clave, permitan graduar o rendimento ouo desempeño alcanzado en cada unha delas.

A materia Educación Física utiliza unha terminoloxía específica que permitirá aos alumnos eás alumnas incorporar este linguaxe e os séus termos para utilizalos nos momentos adecuados coa suficiente propiedade. Asemade, as lecturas e os

debates que se levan a cabo en cada unha das unidades tamén contribuen no desenvolvemento da **competencia en comunicación lingüística**.

Acompetencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía son desenvolvidas nos cálculos relacionados coa resolución de fórmulas, o cálculo do gasto o consumo enerxético eo cálculo de gráficas en diversas actividades.

Acompetencia dixital desenvólvese a través da utilización das tecnoloxías da información e a comunicación no aprendizaxe de algúns contidos das unidades. Así, axudará a recabar información, retroalimentar ao estudante e simular situacións prácticas de aprendizaxe.

A adquisición da **competencia para aprender a aprender** fundaméntase nesta asignatura no carácter instrumental de moitos dos coñecementos científicos. A proposta na maioría das actividades está encaminada a dotar ao alumnado dun aprendizaxe autónomo no que se fomente a súa iniciativa persoal hacia o traballo desenvolvido, a creatividade na resolución dos problemas eo espírito crítico hacia a práctica deportiva individual, colectiva e social.

Esta asignatura favorece nun alto grado o traballo en grupo para a resolución de actividades, a creación de novas propostas, a autoxestión e fomenta o desenrolo de actitudes como a cooperación, a solidariedade e o respecto hacia as opinións e capacidades dos demais, o que contribue á adquisición das **competencias sociais e cívicas**.

3. CONCRECIÓN DOS OBXECTIVOS: CURRICULARES E DIDÁCTICOS.

3.1.- OBXECTIVOS CURRICULARES DA ESO

A educación secundaria obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e nas alumnas as capacidades que lles permitan:

- 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 sexose 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.
- j) 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.
- k) 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.
- l) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.
- m) 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.
- n) 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.

3.3 .OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

3.3.2.Obxectivos didácticos 2º ESO

1. Coñecer os obxectivos do quecemento.
2. Diferenciar entre quecemento xeral e específico.
3. Recoñecer a estrutura dunha sesión de actividade física así coma de ser quen de preparar e realizar quecementos e fases finais dunha sesión de xeito básico.
4. Coñecer e mellorar as capacidades físicas básicas.
5. Aprender que a tolerancia e deportividade deben estar por riba dos resultados.
6. Identificar a actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable e os esteriotipos corporais e a súa relación coa saúde.
7. Coñecer o protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios e prevención de riscos nas actividades físico deportivas.
8. Utilizar as tecnoloxías da información e comunicación para procurar analizar e seleccionar información elaborando documentos propios.
9. Realizar bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.
10. Realizar actividades para o desenvolvemento das capacidades coordinativas de acordo coas posibilidades individuais.
11. Aplicar, en actividades da vida cotiá, unha postura corporal axeitada.
12. Coñecer e practicar os saltos e as carreiras de relevos en atletismo.
13. Practicar xogos e actividades dos deportes individuais (miniteLonis, bádminton...).
14. Practicar xogos e actividades dos deportes colectivos (baloncesto, balonmano...).
15. Practicar algún deporte alternativo (floorball, indíaca).
16. Coñecer e practicar algún xogos tradicionais galegos.
17. Coñecer os tipos de actividades que se poden realizar no medio natural.
18. Saber interpretar e/ ou elaborar un plano e levar a cabo unha pequena carreira de orientación.
19. Asearse ao rematar a clase de Educación física. Mellora dos hábitos de hixiene despois de realizar actividade física.

3.3.4.Obxectivos didácticos 4º ESO

- Verificar as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
- Asumir as funcións encomendadas na organización e práctica de campamentos en xeral, de Pinfubote, Dodgeball e Dachball .
- Verificar que a súa colaboración na planificación e posta en práctica destes deportes alternativos e actividades grupais é coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.
- Manter unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.

- 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.
- Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións dos traballos encomendados.
- Elaborar composicións de carácter artístico-expresivo de Acrosport ,axustando as súas accións á intencionalidade, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.
- Colaborar no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas de Acrosport achegando e aceptando propostas a través de fotografía e vídeo.

Xogos pop,RCP,Nat,campionatos

- Coñecer e practicar xogos populares.
- Aprender e practicar a RCP básica e manobra de Heimlich.Repasar PAS.
- Aprender a manexar o compás, repaso da utilización da bújula e vivenciar unha carreira de orientación no centro ou na natureza.
- Planificar e organizar campionatos dos deportes practicados no curso potenciando actitudes e valores de respecto ós adversarios, compañeiros e normas.

2º ESO:

UD 1:	MELLORO A MIÑA CONDICION FISICA
UD 2:	SALTAMOS COA CORDA!
UD 3:	CORREMOS COMA OS ATLETAS!
UD 4:	XOGOS DOS NOSOS AVÓS
UD 5:	DANZAMOS!
UD 6:	DIVERTÍMONOS XOGANDO

Avaliación	UNIDADES DIDÁCTICAS			Temporalización		Probas avaliación
	Tema / U.D	Bloque	Contido	Mes	Sesiós	
			Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física			
1ª Av.	1	B1.1	<ul style="list-style-type: none"> B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar. 	Sep- Oct.	2	X
		B1.2	B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.		2	X
T O D O C U R S O		B1.3	<ul style="list-style-type: none"> B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. 	T O D O O C U R S O		
		B1.4	<ul style="list-style-type: none"> B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. 			
		B1.5	<ul style="list-style-type: none"> B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora 			
		B1.6	<ul style="list-style-type: none"> B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas. 			
		B1.7	<ul style="list-style-type: none"> B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural. 			
	B1.8	<ul style="list-style-type: none"> B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable. 				
	B1.9	<ul style="list-style-type: none"> B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde. 				
	B1.10	<ul style="list-style-type: none"> B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas. 				
2º Ava.		B1.11	<ul style="list-style-type: none"> B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios. 	Xan.	2	
T O D O C U R S O		B1.12.	<ul style="list-style-type: none"> B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo. 	T O D O O C U R S O		
		B1.13.	<ul style="list-style-type: none"> B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. 			
		B1.14.	B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.			

valiación	UNIDADES DIDÁCTICAS			Mes
	Tema / U.D.	Bloque	Contido	
2ª Av.	2	B2	BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS	Feb-Mar.
		B2.1.	<ul style="list-style-type: none"> B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. 	
		B2.2	<p>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</p>	
		B2,3	<ul style="list-style-type: none"> B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular. 	

	UNIDADES DIDÁCTICAS			Temporalización		Probas Avaliación.
	Tema/U.D.	Bloque	Contido	Mes	Sesións	
1º e 2º Aval.	3	B3	BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE			
		B3.1	<ul style="list-style-type: none"> B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo. 	Out-Nov	11	x
		B3.2	<ul style="list-style-type: none"> B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. 	Dec.		x
		B3.3	<ul style="list-style-type: none"> B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva. 	Todo o curso.	1	
		B3.4	<ul style="list-style-type: none"> B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca. 	Nov	1	
		B3.5	<ul style="list-style-type: none"> B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde. 			
				Dec.		

		B3.6	• B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.	Nov. Todo o curso	1	
		B3.7	• B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.			
	B3.8.	B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.				
	B3.9.	B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.				
	B3.10	B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.				

UNIDADES DIDÁCTICAS						
			<i>Contido</i>			
		B.4	BLOQUE:4 OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS			
2º e 3º Aval.	4	B4.1	B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	Mar.	7	x
		B4.2	B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.	Abr.	3	
		B4.3	B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.	Mai.	4	x

		B4.4	B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	Mai-Xuñ	3	
		B4.5	B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.		3	

Na táboa seguinte concrétese para cada estándar de aprendizaxe avaliable o grao mínimo de consecución para superar a materia:

Estándares de aprendizaxe 2º ESO	Indicadores de logro mínimos para superar a materia 2º ESO
EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	. É capaz de definir o quecemento e volta a calma, e saber para que se fai. . Sabe o que son os estiramientos e poner algún exemplo.
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	. É quen de diseñar e poner en práctica un quecemento específico, tendo en conta os contidos traballados.
EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	. Estira tres grupos musculares.
EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	. Amósase tolerante e practica a deportividade.
EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	. Participa de xeito cooperativo e respeta as normas establecidas.
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	. Participa de xeito cooperativo cos demais membros do grupo.
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	. Coñece e describe o xogo da petanca.
EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	. Utiliza de xeito responsable as instalacións.
EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	. Adopta una actitude crítica ante as modas e a imaxe corporal dos modelos publicitarios.
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físicodeportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	. Coñece as precaucións e as medidas de prevención e de seguridade que hai que aplicar nas actividades físicas.
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	. Coñece e pon en práctica cando a situación o require, as medidas de seguridade correspondentes.
EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	. Coñece e pon en práctica cando a situación o require as medidas de seguridade correspondentes.

EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	. Utiliza as novas tecnoloxías para localizar e extraer información así coma a presentación dos seus traballos atendendo a pautas proporcionadas con orde, estrutura e limpeza e utilizando programas de presentación.
EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	. É capaz de expor ante os seus compañeiros/as os traballos realizados relacionados coa materia, facendo emprego dos recursos tecnolóxicos.
EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	. É quen de seguir o ritmo de direrentes músicas de xeito individual. . Sabe os pasos básicos dunha danza colectiva.
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	. Coñece e pon en práctica os elementos que fan posible o desenvolvemento do ritmo motor.
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	. Elabora una coreografía sinxela en grupo e levaa a cabo.
EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	. Representa personaxes, situación, ideas, sentimentos, utilizando os recursos expresivos do corpo individualmente.
EFB3.1.1 Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físicodeportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	. Recoñece a relación entre as capacidades físicas e coordinativas coas actividades físico-deportivas.
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	. Identifica os efectos beneficiosos do exercicio físico e una dieta saudable para a saúde.
EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	. Coñece a relación entre as capacidades físicas e a saúde.
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	. Coñece e distingue os diferentes tipos de resistencia e os seus efectos, sabendo aplicalos axeitadamente. . Coñece e leva a cabo actividades para a mellora da resistencia aeróbica.
EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	. Coñece e entende os fundamentos da resistencia aeróbica e o seu valor no entreno persoal.
EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	. Ten interese pola mellora das capacidades físicas, coñecendo a súa relación coa saúde.
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento	. Recoñece e realiza actividades para mellorar as súas capacidades físicas básicas, tendo en conta o seu nivel de partida destas capacidades e a súa relación coa saúde.
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	. Coñece e desenvolve habilidades motrices específicas acordes coas súas posibilidades.
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	. Identifica a musculatura de sostén: abdominais e lumbares. . Coñece e aplica os coidados necesarios para o fortalecemento da musculatura de sostén.
EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física	. Recoñece que o coidado da condición física é indispensable para a saúde.

saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	
EFB4.1.1 Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas	. Coñece e practica as habilidades necesarias para o xogo individual en cada un dos deportes traballados(minitenis,saltos e carreiras de atletismo...)
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado	. É capaz de recoñecer os seus erros e acertos na execución con respecto o modelo técnico proposto.
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	. Cita e explica os saltos e relevos en atletismo.
EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación	. Amosa interese e perseverancia para aprender os novos contidos e realizar as tarefas propostas.
EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades	. Sabe orientarse a través dun plano.
EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración oposición facilitadas	. Coñece e practica as habilidades para o xogo colectivo en cada un dos deportes de equipo traballados(Baloncesto,i...)
EFB4.2.2 Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físicodeportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	. Cita e aplica tres conceptos relacionados co ataque e defensa nos deportes colectivos: abrir espazos, pechar espazos, avanzar, repregarse etc.
EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	. É capaz de facer una toma de decisión axeitada para cumprir o obxectivo en situación de colaboración, oposición e colaboración-oposición.
EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	. Segue os pasos establecidos e toma de decisión sobre os pasos seguintes en función dos resultados intermedios.

4º ESO:

UD 1:	MELLORO E PLANIFICO MIÑA CONDIC FISICA
UD 2:	HÁBITOS SAUDABLES, ALIMENTACION E ACTIV FÍSICA
UD 3:	XOGAMOS EN EQUIPO!
UD 4:	PREVENIMOS LESIONS
UD 5:	FACEMOS ACROSPORT
UD 6:	DEPORTES ALTERNATIVOS COLECTIVOS
UD 7:	OS XOGOS DOS NOSOS AVÓS
UD 8:	RCP NA ESCOLA
UD 9:	NOS ORIENTAMOS NA NATUREZA
UD 10:	ORGANIZAMOS Y PARTICIPAMOS NOSCAMPIONATOS

Avaliación	UNIDADES DIDÁCTICAS			Temporalización		Probas avaliación
	Tema / U.D.	Bloque	Contido	Mes	Sesións	
Todo o curso	1	1	Contidos comúns en Educación Física	Todo o curso		
		B1.1.	B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e o fenómeno sociocultural.		1	x
		B1.2.	Saídas profesionais. (3ª Aval.)		1	
		B1.3.	Prevenición dos elementos de risco asociados ás actividades fisi-co-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.		1	
		B1.4.	Actividades físico-deportivas: regras sociais e contorno			x
		B1.5.	Integración social nas actividades físico-deportivas.			
		B1.6.	Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.			
		B1.7.	Xogo limpo como actitude social responsable.			
		B1.8.	Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a amteria, e para a comunicación de proxectos,resultados e conclusións dos traballos			x
	2	2	Actividades físicas artístico-expresivas			
		B.2.1.	Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.	Nov-Dec	8	x

		3	Actividade física e saúde				
1ª Aval.		3	B.3.1 Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde	Todo o curso		x	
			B.3.2 Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.			x	
			B.3.3 Alimentación e actividade física.			x	
			B.3.4 Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.			x	
			B.3.5 Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.				
			B.3.6 Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.	Set-Out		x	
			B.3.7 Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.	Out-Nov		x	
1ª e 2ª Aval.		3	B.3.8 Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.	Out	2		
			Os xogos e as actividades deportivas				
		4					
			B.4.1.Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.				
		4	B.4.2.Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.				
			B.4.3.Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.				
			B.4.4.Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.				
3ª Aval.							

Na táboa seguinte concrétese para cada estándar de aprendizaxe avaliable o grao mínimo de consecución para superar a materia

Estándares de Aprendizaxe	Grao mínimo de consecución para superar a materia
---------------------------	---

<p>EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma</p>	<p>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.</p> <p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz</p>
<p>EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</p>	<p>Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</p>
<p>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma</p>	<p>Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas</p>
<p>EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas</p>	<p>Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>
<p>EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p>	<p>Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas</p>
<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados</p>
<p>EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.</p>	<p>Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas</p> <p>Colabora no deseño e na realización das montaxes artísticoexpresivas, achegando e aceptando propostas</p>
<p>EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva</p>	<p>Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p> <p>. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</p> <p>. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p>
<p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades</p>	<p>Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p>

EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características	Axusta a realización das habilidades específicas (voleibol, pinfubote, dodgeball) aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	E capaz de orientarse cun mapa e plano feito por el polo entorno do centro seguindo pistas.
EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes
	EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas (descritas anteriormente) das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario
EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	Recoñece o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno e diseña ou programa unha actividade no medio natural.

2.2. 2º ESO:

SECUENCIACIÓN:

1º TRIMESTRE (13-14 semanas: 26-28 sesións aprox)

1º.- Presentación da asignatura na aula: normas do departamento, criterios de cualificación, temporalización etc.

2º.- Repaso do quecemento xeral e explicación do quecemento específico.

3º.- Coñecemento e práctica de diferentes tipos de quecemento específico (F1). 4º e 5º.- Exposición práctica os seus compañeiros/as da ficha de quecemento específico.

6º.- Desenvolvemento globalizado da condición física a través do aparato locomotor.

7º.- Breve explicación teórica da flexibilidade. Coñecer e desenvolver a flexibilidade do propio corpo a través de métodos activos. 8º.- A flexibilidade a través de métodos pasivos (F2).

9º.- Breve explicación teórica da forza. Desenvolver a forza muscular e localizar os músculos que interveñen en cada tarefa (F3).

10º e 11º.- Breve explicación das bases teóricas da resistencia. Coñecer e practicar a carrera contínua adaptada á frecuencia cardíaca da zona de saúde. O mesmo para o fartlek, a través de formas lúdicas (F4).

12º.- Breve explicación do desenvolvemento da velocidade a través de xogos e mellora da técnica de carrera.

- 13º.- Desenvolvemento da velocidade de reacción e desplazamento a través de xogos.
- 14º.- Repaso da condición física.
- 15º e 16º.- Exposición práctica por grupos ós seus compañeiros/as das fichas de condición física.
- 17º e 18º.- Volta á calma. Concepto e exemplificación (xogos)
- 19º.- Alimentación, efectos da actividade física habitual na saúde. Hábitos nocivos. Realización de ficha.
- 20º-24º.- Desenvolvemento da coordinación dinámica xeral a través da corda.
- 25º.- Avaliación da coordinación dinámica xeral.
- 26º , 27º e 28º.- Xogo libre/ reaxuste de sesións.

ASISTENCIA, ACTITUDE, PUNTUALIDADE E HIXIENE: 30%
PRÁCTICA DIARIA, EXÁMES PRÁCTICOS (corda) E FICHAS (condición física, quecemento e valoración dos resultados dos test de condición física): 40%
EXÁME TEÓRICO (alimentación e condición física) E TRABALLOS ESCRITOS (alimentación e nutrición): 30%

2º TRIMESTRE (11-12 semanas: 22-24 sesións aprox)

- 1º-3º.- SALTOS: LONXITUDE, TRIPLE E ALTURA..
- 4º.- Repaso dos saltos(circuíto).
- 5º e 6º.- Protocolos de emerxencia sanitaria; primeiros auxilios, RCP básica.
- 7º-9º.- Circuíto de cualidades motrices.
- 10º.- Autoavaliación por parellas.
- 11º.- Xogos tradicionais. traballo teórico e exposición de billarda e bolos..
- 12º-13.- Xogos predeportivos con raqueta (bádminton).
- 14º-15º.- Minitenis.
- 16º.- Expresión corporal, baseada na danza (movementos a través de diferentes músicas)
- 17º-19º.- Elaborar una coreografía por grupos (máis de 4).
- 20º-21º.- Evaluación de danza.
- 22º.- Recuperacións/xogo libre.
- 23-24º.- Xogo libre/ reaxuste de sesións.

ASISTENCIA, ACTITUDE, PUNTUALIDADE E HIXIENE: 30%
PRÁCTICA DIARIA, EXÁMES PRÁCTICOS (saltos de atletismo, RCP e bádminton e minitenis e danza) E FICHAS : 40%
EXÁME TEÓRICO (saltos, RCP) E TRABALLOS ESCRITOS (xogos tradicionais: Billarda, bolos; exposición por grupos): 30%

3º TRIMESTRE (9-10 semanas: 18-20 sesións aprox)

- 1º.- Explicación das normas do campeonato de deportes alternativos: floorball/ palas. Organización de equipos e pequena práctica.
- 2º-6º.- Campionato dos deportes alternativos desenvolvidos.
- 7º-9º.- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe de deportes colectivos.
- 10º-12º.- Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe de deportes individuais.

13º-16º.- Elaboración e sinalización coas balizas. Montaxe dunha carreira de orientación elaborando as balizas e rastros. Iniciación á teoría de orientación: (lendas, símbolos, curvas de nivel e escala, balizas e fichas de control) 17º-20º.- Recuperacións e xogo libre.

ASISTENCIA, ACTITUDE, PUNTUALIDADE E HIXIENE: 30%

PRÁCTICA DIARIA, TRABALLO NA CLASE, E FICHAS DE OBSERVACIÓN E EXÁMES PRÁCTICOS (floorball e palas, competencia nas carreiras de orientación) E FICHAS : 40%

EXÁME TEÓRICO (regras básicas de floorball e palas e orientación) E

TRABALLOS ESCRITOS : 30%

5.4. 4º ESO:

Distribución dos contidos nos diferentes bloques

Bloque 1. Condición física e saúde

- Realización e práctica de quecementos autónomos, previa análise da actividade física que se vai a realizar.
- quecemento como medio de prevención de lesións.
- Sistemas e métodos de adestramento das capacidades físicas relacionadas coa saúde: resistencia aeróbica, flexibilidade e forza resistencia.
- Efectos do traballo de resistencia aeróbica, de flexibilidade e de forza resistencia sobre o estado de saúde: efectos beneficiosos, riscos e prevención.
- Aplicación dos métodos de adestramento da resistencia aeróbica, da flexibilidade e de forza resistencia.
- Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo dunha das capacidades físicas relacionadas coa saúde.
- Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralas.
- Relaxación e respiración. Aplicación de técnicas e métodos de relaxación de forma autónoma.
- Valoración dos métodos de relaxación para aliviar tensións da vida cotiá.
- Valoración dos efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, consumir estupefacientes) teñen sobre a condición física e sobre a saúde e adopción dunha actitude de rexeitamento ante estes.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios.

Bloque 2. Xogos e deportes

- Realización de xogos e deportes individuais, de competición entre dúas persoas e colectivos de lecer e recreación: Voleibol, dodgeball e pinfubote.
- Práctica dos fundamentos técnicos, tácticos e regulamentarios dos deportes.
- Coñecemento e práctica de xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.

- Planificación e organización de campionatos nos que se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.
- Valoración dos xogos e deportes como actividades físicas de lecer e tempo libre.
- Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal

- Adquisición de directrices para o deseño de composicións coreográficas (Acrosport, zumba)..
- Creación de composicións coreográficas colectivas con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espazo, tempo e intensidade.
- Participación e achega ao traballo en grupo nas actividades rítmicas.
- Disposición favorable á desinhibición na presentación individual ou colectiva de exposicións orais e rítmicas en público.
- **Bloque 4. Actividades no medio natural**
- Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Presentación de proxecto a compañeiras e compañeiros.
- Realización de actividades especializadas e de carácter recreativo, preferentemente desen-volidas no medio natural, sendeirismo, vela.
- Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físicodeportivas no medio natural.

TEMPORALIZACIÓN POR TRIMESTRES:

SECUENCIACIÓN 4º DE ESO.

1ª AVALIACIÓN: SEMANAS 13-14. SESIONS 26-28

TRABALLO DE CONDICIÓ FÍSICA, ALIMENTACIÓN E SAÚDE, TEST CONDICIÓ FÍSICA, RELAXACIÓ SHULTZ e VOLEIBOL.

1.- PRESENTACIÓ DA MATERIA: NORMAS E CRITERIOS.

2.- REPASO QUECEMENTO XERAL.

3 e 4- Quecemento específico.

5, 6 e 7- Resistencia(xogos, carreira contínu, adestramento total...) 8,9,10.-

Forza (circuito, propio peso..)

11.- Flexibilidade.

12 e 13 .- Test de condición física.

14.- Relaxación Shultz.

15 a 26 .- Voleibol.

CALIFICACIÓ: 40% TRABALLO DE CLASE, 30% FICHA CARRERA

CONTÍNUA, TRABALLO efectos negativos sobre la salud del sedentarismo e consumo de sustancias tóxica (alcohol, tabaco e drogas). Efectos positivos del trabajo de la resistencia, fuerza e flexibilidade, EXAME TEÓRICO(voleibol), 30% EXAME PRÁCTICO DE Voleibol .

2ª AVALIACIÓN. 12 SEMANAS, 24 SESIÓNS.

PRIMEIROS AUXILIOS, ACROSPORT, PINFUBOTE e DODGEBALL.

1 E2.- Prevención e primeiros auxilios. 

3 a 14 .- Acrosport. Elaboración en grupo de seis pirámides coas correspondentes transicións. Nas últimas sesións elaborarán unha montaxe fotográfica coas mesmas e vídeo coas coas transicións. 15 A 19.- PINFUBOTE.

20 A 24.- DODGEBALL

CALIFICACIÓN: 40% TRABALLO DE CLASE, 30%TRABALLO ACROSPORT, EXÁME TEÓRICO DE PRIMEIROS AUXÍLIOS , 30% EXAME PRÁCTICO PINFUBOTE E DODGEBALL.

3ª AVALIACIÓN. 10 SEMANAS , 20 SESIÓNS.

XOGOS POPULARES, PRIMEIROS AUXILIOS (RCP, HEIMLICH), ACTIVIDADES NA NATUREZA E ORGANIZACIÓN DE CAMPIONATOS DEPORTIVOS.

1 a 4 .- Xogos populares .

5,6 e 7.- Primeiros auxilios (RCP, Heimlich) 8

a 11.- Actividades no medio natural.

12 a 20.- Organización de campionatos deportivos.

CALIFICACIÓN: 40% TRABALLO DE CLASE, 30% TRABALLO SOBRE DOUS XOGOS POPULARES E EXÁME TEÓRICO SOBRE RCP E HEIMLICH. 30% EXAME PRÁCTICO DO VISTO NA AVALIACIÓN.

6.- CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN, COMPETENCIAS CLAVE, ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares aprendizaxe	de Competencias
I g	<p>Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p>B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p>obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p>das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	
m a c d g	<p>B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico</p>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físicodeportivas como formas de lecer activo e de</p>	<p>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físicodeportivas axeitadas a súa idade.</p>	CSC

I ñ	deportivas e recreativas.	utilización responsable do contorno.	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas.	CSC
	B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.		EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co	CSC
	B1.8. Actividade física como elemento			

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
	base dos estilos de vida saudable. B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.		tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	
m n g	B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas, baseada na análise previa das características destas.	B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físicodeportivas e artísticoexpresivas, analizando as características	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físicodeportivas e artísticoexpresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSIEE CSC

	B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.	destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
	B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.		EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno	CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	de Competencias
			non estable.	
h i g e b m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde. B1.14. Elaboración e exposición argumentada de	B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL

	documentos no soporte máis axeitado.		EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CAA CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
n m b g l	B2.1. Experimentación de actividades artísticoexpresivas utilizando técnicas de expresión corporal,	B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros	EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
			EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha	CCEC

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	de Estándares de aprendizaxe	de Competencias
d ñ	combinando espazo, tempo e intensidade. B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artísticoexpresivas de xeito individual. B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de	recursos.	secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC

	carácter recreativo e popular.		EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde				
m f b g	B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.	B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicalos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físicodeportivas e artísticoexpresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
	B3.2.		EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu	CMCCT

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	de Estándares de aprendizaxe	de Competencias
	Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación. B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a		impacto na súa saúde. EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT

<p>práctica deportiva.</p> <p>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p>B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de</p>	<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p>	<p>CMCCT</p>
	<p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p>	<p>CMCCT</p>
	<p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a</p>	<p>CMCCT</p> <p>CSC</p>

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	de Estándares de aprendizaxe	de Competencias
	mellora da saúde.		saúde.	

m g f b	B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.	B3.2. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
	B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.		EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
	B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.		EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE
	B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre		EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CAA

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave

	a calidade de vida.			
	Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas			
a b g m	<p>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</p> <p>B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p>	B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físicodeportivas propostas, en condicións adaptadas.	EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA CSIEE
			EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA CSIEE
			EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables	CAA CSIEE

	Educación Física. 2º de ESO	
--	-----------------------------	--

Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	de Competencias
			e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	
a b d g m	<p>B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p>B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboraciónoposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboraciónoposición facilitadas.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboraciónoposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p>	CAA CSIEE

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	de Competencias clave
			<p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p>CAA CSIEE</p>

6.4. CUARTO ESO

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
b g m	<p>B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</p> <p>B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</p>	B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	CSC
			EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	CSC
			EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	CSC
a	B1.3.	B1.2.	EFB1.2.1.	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
b c d e f g h i m n	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.	Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	
			EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	CSC
			EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	CSC
a b c d e f g h i m n	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	CSC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
	espectador/a.	competitividade mal entendida.	<p>EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.</p>	<p>CSC CCEC</p>
			<p>EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>	<p>CSC</p>
a b g m	<p>B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</p> <p>B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</p>	<p>B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a</p>	<p>EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</p>	<p>CSIEE</p>
			<p>EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes</p>	<p>CSIEE</p>

	B1.7. Medidas			
--	------------------	--	--	--

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
	<p>preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</p>	seguridade das persoas participantes.	<p>derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físicodeportivas.</p>	CSIEE
a b c d g m	<p>B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</p> <p>B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</p>	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	CSC

	<p>B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</p> <p>B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</p>	<p>ante a resolución de situacións descoñecidas.</p>	<p>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</p>	<p>CSC</p>
--	---	--	---	------------

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
b e g h i m ñ o	<p>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físicodeportivas e as relacionas coa saúde.</p>	<p>B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>CD CCL</p>
			<p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p>	<p>CD CCL</p>

			EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	CD CCL
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
b d g	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas,	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artísticoexpresivo,	CCEC

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
l m n ñ	colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.	seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	

			<p>EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artísticoexpresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artísticoexpresivas, achegando e aceptando propostas.</p>	CCEC
	Bloque 3. Actividade física e saúde			
b	B3.1. Efectos negativos que	B3.1. Argumentar a	EFB3.1.1. Demostra	CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
f g h m	<p>determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</p> <p>B3.2. Actividade física e saúde.</p> <p>B3.3.</p>	<p>relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.</p>	<p>coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.</p>	

<p>Realización de ejercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</p> <p>B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</p>			<p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a</p>	CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	de Estándares de aprendizaxe	Competencias
			realización de diferentes tipos de actividade física.	

b g m	B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físicodeportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CMCCT
	B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.		EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCCT
	B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.		EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.	CMCCT
	B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.		EFB3.2.4. Valora a súa	CMCCT

Educación Física. 4º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias

			aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físicodeportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físicodeportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	CAA CSIEE
			EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	CAA CSIEE
			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou	CAA CSIEE

Educación Física. 4º de ESO	
-----------------------------	--

Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
			desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	
a b c d g m	<p>B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboraciónoposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</p> <p>B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</p>	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboraciónoposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	<p>EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</p> <p>EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.</p> <p>EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das</p>	<p>CAA</p> <p>CSIE</p> <p>E</p> <p>CAA</p> <p>CSIE</p> <p>E</p> <p>CAA</p> <p>CSIE</p> <p>E</p>

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
			<p>actividades de colaboración en posición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.</p>	
			<p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</p>	<p>CAA CSIEE</p>
			<p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</p>	<p>CAA CSIEE</p>
			<p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as</p>	<p>CAA CSIEE</p>

Educación Física. 4º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
			características de cada participante e os factores presentes no contorno.	
f g m	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.	B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	CSC CMCCT
	B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físicas e deportivas no medio natural.		EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	CSC CMCCT
	B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.		EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCCT

7. CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN.

7.1.CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN

CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN 2º ESO

1ª AVALIACIÓN

- ASISTENCIA, ACTITUDE, PUNTUALIDADE E HIXIENE: **40%**
- PRÁCTICA DIARIA,EXÁMES PRÁCTICOS (corda) E FICHAS (condición física, quecemento e valoración dos resultados dos test de condición física): **40%**
- EXÁME TEÓRICO (alimentación e condición física) E TRABALLOS ESCRITOS (alimentación e nutrición): **20%**

2ª AVALIACIÓN

- ASISTENCIA, ACTITUDE, PUNTUALIDADE E HIXIENE: **40%**
- PRÁCTICA DIARIA,EXÁMES PRÁCTICOS (saltos de atletismo,RCP e bádminton e minitenis e danza) E FICHAS : **40%**
- EXÁME TEÓRICO (saltos, RCP) E TRABALLOS ESCRITOS (xogos tradicionais: Billarda, bolos; exposición por grupos): **20%**

3ª AVALIACIÓN

- ASISTENCIA, ACTITUDE, PUNTUALIDADE E HIXIENE:**40%**
- PRÁCTICA DIARIA,TRABALLO NA CLASE, E FICHAS DE OBSERVACIÓN E EXÁMES PRÁCTICOS (floorball e palas, competencia nas carreiras de orientación) E FICHAS : **40%**
- EXÁME TEÓRICO (reglas básicas de floorball e palas e orientación) E TRABALLOS ESCRITOS : **20%**

7.4. CRITERIOS CUALIFICACIÓN 4 º ESO

1ª AVALIACIÓN

- **40%** Asistencia, puntualidade. Roupa axeitada, hixiene, interés, participación e colaboración, respecto polos compañeiros, profesor e material, actitude activa na clase.
- **40%** -Práctica diaria na clase(todos os días poránse notas a oito alumnos). No caso dos alumnos exentos ; entrega de traballo extra e fichas de observación.
-Exáme práctico de voleibol: Saque de mano baixa, antebrazos, dedos e remate Ficha carreira continúa.

- **20%**- Traballo de: efectos negativos do sedentarismo e consumo de substancias tóxicas(alcohol, drogas e tabaco) sobre a saúde. Efectos positivos sobre a saúde del traballo da resistencia, forza e flexibilidade. Exáme teórico de voleibol, alimentación e saúde; método Shutz.. Ficha dos test de condición física e interpretación dos mesmos.

2º AVALIACIÓN

- **40%** Asistencia, puntualidade. Roupa axeitada, hixiene, interés, participación e colaboración, respecto polos compañeiros, profesor e material, actitude activa na clase.
- **40%** Práctica diaria na clase(todos os días poráanse notas a oito alumnos). No caso dos alumnos exentos entrega de traballo extra e fichas de observación. - Exáme de acrosport. Realizarán unha montaxe en grupo de seis figuras coas súas transicións.
- Exáme práctico de:- Pinfubote. - **20%**
Entregarán unha montaxe fotográfica das figuras e un vídeo das figuras coas súas transicións . Exáme de primeiros auxilios.

3º AVALIACIÓN

- **40%** Asistencia, puntualidade. Roupa axeitada, hixiene, interés, participación e colaboración, respecto polos compañeiros, profesor e material, actitude activa na clase.
- **40%** -Práctica diaria na clase(todos os días poráanse notas a oito alumnos). No caso dos alumnos exentos entrega de traballo extra e fichas de observación. Competencia na carreira de orientación na natureza. Uso do plano e o compás.
- **20%**Exáme práctico de RCP e Heimlich. Traballo de dous xogos populares. Implicación na organización das actividades deportivas. Exáme teórico de RCP , Heimlich e interpretación dos mapas e uso do compás.

8.- TRATAMENTO DOS CONTIDOS TRANSVERSAIS.

Tendo en conta as orientacións prescriptivas, por unha banda, e por outra aqueles os que actualmente ocupan una atención prioritaria, de cara a acadar cidadáns con plenos dereitos e deberes na sociedade na que vivimos, desenvolveranse os seguintes valorando a posibilidade de contextualizar actividades en datas destacadas. Os contidos transversais aos que se atenderá serán os seguintes: **(1) Educación moral y cívica, (2) Educación para la paz (3) Educación para la igualdad de oportunidades entre ambos sexos, (4) Educación ambiental, (5) Educación para la salud, (6) Educación sexual (7) Educación del consumidor.**

Deste xeito, desde o área de Educación física, os contidos transversais abordaranse como se explica a continuación:

- **EDUCACIÓN MORAL E CÍVICA E EDUCACIÓN PARA A PAZ. (EMCP):**
Fomentar que participen en diferentes tipos de actividades individuais, de adversario e colectivas de tipo recreativo y competitivo mostrando colaboración e respeto tanto polos compañeiros, así como, polas regras e normas establecidas e mostrando unha actitude positiva cara a resolución de conflitos dunha forma dialogada e non violenta. Por exemplo poderáse promover a participación do alumnado en xornadas organizadas o 30 de Xaneiro: Día Escolar de la no violencia e a paz.
- **EDUCACIÓN AMBIENTAL (E.A.):** A creación de actividades que axuden a coñecer os entornos máis próximos de carácter urbano e natural, contemplando as normas básicas de protección e seguridade para o desenvolvemento destas actividades e para o cuidado do propio entorno natural, así como do espazo cotiá: instalacións, o material, o parque... que aprendan a valorar os recursos que o medio natural brinda para o disfrute.
- **EDUCACIÓN PARA A SAÚDE E EDUCACIÓN SEXUAL (ESX):**
Desaenvolvemento das capacidades e criterios (métodos, test...) que lles permitan realizar actividades físicas de maneira autónoma e como opción axeitada de ocupación do seu tempo libre, valorando o aspecto cualitativo sobre o cuantitativo. A educación física ten unha responsabilidade directa na educación para a saúde. Neste senso, practicamente a totalidade de obxectivos formulados desde o área pretenden a mellora e conservación da saúde, e en consecuencia, da calidade de vida dos alumnado. Normas, hábitos hixiénicos e indumentaria axeitada (intrínsecos a totalidade da programación), nutrición e actividade física, tabaquismo, alcoholismo e drogadicción, a actitude postural... Poderase incentivar a participación no Día Mundial da Saúde (7 de abril) e (31 de mayo) Día Mundial sen tabaco.
- **EDUCACIÓN DO CONSUMIDOR (E.C.):** Preténdese fomentar actitudes responsables ante o consumismo, relacionado con actividades físicas e deportivas que requiran selección específica e delimitada que sopesen custocalidade: calzado, instalacións deportivas ou ximnasios, alimentación equilibrada, mochilas, materiais específicos de cada modalidade deportiva.
- **EDUCACIÓN PARA A IGUALDADE DE SEXOS (E.I.O.S.):** Utilización de forma equilibrada da linguaxe (non sexista) xa sea oral, visual (imaxes, gráficos...), as actividades ou modalidades deportivas seleccionadas e a súa forma de organización.

Sendo a seguinte a programación:

	E.M.C.P	E.I.O.S.	E.S.X.	E.A.	E.V.	E.C.
Temas de C.F.S.			XX			XXX
Temas de Actividades FísicoDeportivo individuais			XX			XXX
Temas de Actividades cooperativas e Deportes Colectivos	XXX	XXX	XXX			XX
Temas de A.M.N.		XXX	XX	XXX	XX	XXX
Temas de control da respiración e relaxación.			XXX			
Temas de ritmo, expresión danzas e bailes de salón.	X	XXX	XXX			XXX
UTILIZACIÓN AUTÓNOMA DE VALORES ÉTICO-CÍVICOS.						

A valoración destes contidos terá lugar mediante diferentes procedementos de avaliación que se utilizarán según proceda en cada caso.

Elementos transversais según a LOMCE

- A comprensión lectora,
- A expresión oral e escrita,
- A comunicación audiovisual,
- As tecnoloxías da información e da comunicación,
- O emprendemento, e a educación cívica e constitucional .

8. METODOLOXÍA DIDÁCTICA:

8.1.- CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS DA MATERIA

Seguindo as pautas da lexislación vixente e co criterio de ter un tipo de ensino no que o alumnado aprenda a coñecerse mellor, adoptaráse o lema de que o alumnado aprenda a aprender, mediante un ensino activo, no que deba mobilizar as súas capacidades de percepción, cognición, decisión e execución. Débese ir dando ao alumnado niveis de responsabilidade en cada momento e que tomen decisións de acordo coas súas capacidades e posibilidades.

Dentro da metodoloxía baseada no constructivismo realizarase a que derive da aplicación dos métodos deductivos e inductivos, fixándose máis no proceso que no resultado, sen menospreciar éste último, usaránse estratexias axeitadas a cada necesidade: analíticas, globais e mixtas, optando na maioría das veces polas de carácter global. Seguindo os esquemas da aprendizaxe significativa utilizaranse os distintos estilos de ensino (directivos / non directivos) tendo en conta o risco (controlado)

e as dificultades que conleven as actividades. Invitará á reflexión sobre o por qué e o para qué das actividades que realiza.

Coa intención de implicar e responsabilizar ao alumnado recurrirase sempre que sexa posible ao descubrimento guiado e a resolución de tarefas, que obliguen ó alumnado a adaptarse e reestructurar a súa actuación de forma continua, conseguindo incremental o seu grao de **autonomía**.

Potenciarase a colaboración xa que a **aprendizaxe cooperativa** posibilitará a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciará a inclusión do alumnado e potenciará que a cooperación sexa unha constante en tódolos aspectos da vida.

A metodoloxía aplicada estará encamiñada a que o alumnado sexa capaz de comprender que o exercicio físico ten como principal obxectivo que consiga hábitos de hixiene e saúde.

O deseño das tarefas nos diferentes niveis farase de xeito secuenciado e adaptándoas aos niveis, ás formas e aos ritmos de aprendizaxe do alumnado.

Tratando así de atender á diversidade na aula e personalizar os procesos de construción das aprendizaxes.

Asemade potenciarase o uso variado de materiais e recursos e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación desenvolvidas nos últimos tempos en diferentes ámbitos da Educación Física

Procurarase 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

PRINCIPIOS METODOLÓXICOS

Seguiremos o modelo de aprendizaxe constructivo-significativo onde o alumno/a sexa activo e que o aprendido teña significado, para o cal é necesario:

- Partir dunha situación inicial detectando as capacidades e os coñecementos previos do alumnado e coñecer o seu desenvolvemento psicoevolutivo.
- Relacionar os contidos e as actividades de aprendizaxe para conseguir que no proceso acaden un grao satisfactorio de desenvolvemento das competencias.
- Garantir a funcionalidade das novas aprendizaxes baseándoas nas anteriores de forma que se constrúan pouco a pouco un coñecemento amplo dos contidos.
- Motivar ao alumnado e aumentar a súa autoestima.
- Favorecer a actividade do alumnado

Por iso utilizaremos unha metodoloxía baseada nos seguintes principios metodolóxicos:

1.- **Flexibilidade:** axustándose ao alumnado. As propostas de exercicios que teñen que realizar están pensadas para todos, sen facer separacións en orde a

capacidades, sexo..., nin fixando marcas que non poidan estar ao alcance de todos. Pénsase en propostas que admitan calquera tipo de resposta.

2.- **Actividade:** intentamos que o alumnado sexa protagonista da súa propia actividade, responsabilizándose das súas propias tarefas e desenvolvendo unha actividade en función da súa capacidade. A utilización desta metodoloxía require dunha boa organización e sistematización do traballo para evitar tempos de espera. Baséase principalmente en actividades como circuitos, programas de adestramentos, asignación de tarefas, etc, pero mantendo sempre o criterio de potenciar a creatividade do alumnado, segundo os contidos o permitan e a maduración persoal .

3.- **Participativo:** potenciando a cooperación e o compañeirismo por medio dunha organización de grupos e equipos heteroxéneos e equilibrados facilitando a integración.

4.- **Integrador:** partindo de que a E.F. debe estar en función das capacidades e posibilidades individuais e non en resultados alleos. Entendendo que non existe unha resposta motriz única senón unha mellora ou progresión do punto de partida motriz, hai que evitar facer diferenzas en función do sexo ou doutros condicionantes como o nivel individual ou a capacidade.

5.- **Inductivo:** intentando que o alumnado en cada momento saiba que parte do corpo está movendo ou desenvolvendo.

6.- **Lúdico:** Fundamentamos as actividades nos principios do xogo.

7.- **Progresivo:** A progresión nas actividades irá en consonancia coas dificultades de asimilación e comprensión que atopen os alumnados.

Así mesmo e seguindo as pautas marcadas polo currículo de Educación Física para a ESO 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:

- A Educación Física terá un carácter eminentemente práctico e vivencial polo que as sesións teóricas non superarán en ningún caso ó 20%.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- Coa selección dos contidos e de metodoloxías activas e contextualizadas aseguraremos o desenvolvemento das competencias clave ao longo do curso.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta das tarefas e dos problemas, e potenciarán a inclusión do alumnado.
- O profesorado deseñará 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.

Emplearemos en función dos contidos a desenrolar diferentes métodos, técnicas, estilos...

A presentación global das tarefas facilitará ó alumno a identificación dos aspectos mais relevantes dos contidos que se traten, por elo a estratexia da práctica mais usada será a global e a global con polarización da atención. Non obstante, a aprendizaxe analítico pode ser complementario sempre que a complexidades da tarefa o requira.

En canto a forma de organiza-la clase partiremos de que a ensinanza debe caracterizarse por ser progresivamente autónoma. O aprendizaxe dos contidos deberá ser significativa para asegura-la motivación e a comprensión necesarias na ensinanza, para promover e consolidar a memoria e os seus fenómenos de transferencia motriz. Partindo sempre dos coñecementos previos e das experiencias do alumno utilizaremos na medida do posible unha aprendizaxe por descubrimento a través da búsqueda e da resolución de problema, como xa se mencionou de forma cooperativa en moitas ocasións.

A metodoloxía potenciará os hábitos de esforzo e responsabilidade no traballo e estudio e favorecerase a interacción alumno-profesor e alumno-alumno. Potenciarase o pensamento reflexivo e crítico, a elaboración de xuízos persoais e a creatividade.

A metodoloxía didáctica será activa e participativa e desenvolverá a capacidade dos alumnos para aprender por si mesmos (aprender a aprender). Utilizarase o traballo en equipo e favorecerase a adquisición dos principios básicos do método científico. Os contidos presentaranse cunha estruturación clara e plantexar a interrelación entre distintos contidos dunha e de distintas materias.

Realizaranse actividades complementarias e extraescolares que favorezan o desenvolvemento dos contidos, que impulsen a utilización de espazos educativos diversos no centro e no contorno.

TÉCNICAS, MÉTODOS E ESTRATEXIAS.

En función do contido a desenvolver utilizaremos un estilo e outro, así; utilizaremos plantexamentos basados na recepción, na reprodución de modelos, instrucción directa, estilos nos que as decisións as toma o profesor, cando busquemos obxectivos de tipo motor, cando busquemos un bo rendemento do mecanismo de execución ou cando tratemos habilidades de tipo cerrado. En plantexamentos de descubrimento, estilos nos que o alumno tome decisións; inclusión, descubrimento guiado, etc., cando os contidos sexan habilidades de tipo aberto, predominantemente perceptivas.

Como **técnicas** empregaremos dúas fundamentais: **Areproducción de modelos** naquelas actividades nas que a aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz.

E as **técnicas de busca** nas actividades que nos interese que os alumnos desenvolvan os procesos dedutivos e de enriquecemento. Non existen solucións mellores, senón percepción de formas de actuación.

En canto aos **Métodos**, partimos de que non existe ningún que sexa perfecto e aplicable a todas as situacións e, polo tanto, empregaremos o máis axeitado a cada situación, dende os máis reprodutivos como o Mando Directo, ata os máis produtivos e creativos como Descubrimento Guiado e Resolución de Problemas.

Na **Estratexia na Práctica** empregaremos tarefas globais e analíticas, dependendo da natureza do traballo a realizar.

Finalmente, é necesaria unha axeitada coordinación entre o equipo docente sobre as estratexias metodolóxicas e didácticas que se utilicen co alumnado. Os departamentos didácticos, logo dunha reflexión, deben formular con criterios consensuados unha estratexia metodolóxica común para desenvolver ao longo do proceso de ensino e aprendizaxe do alumnado, considerando, ademais, que a promoción da práctica diaria de deporte e o exercicio físico por parte dos alumnos e das alumnas durante a xornada escolar debe formar parte do seu desenvolvemento integral.

8.2. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAN UTILIZAR.

Constitúen as ferramentas que utilizan os profesores e os alumnos no desenvolvemento do proceso de ensino-aprendizaxe. En E.F. ocupan un papel importante dado o carácter procedimental da materia.

Como criterios de elección e utilización teremos en conta que deben posuír un carácter multifuncional, non ser perigosos sen que por iso deban ser sofisticados, facilmente trasladables sen que supoñan riscos, e o máis versátiles posible.

- **Materiais impresos:** apuntes elaborados polo profesor, libros do departamento, fichas, prensa escrita, revistas especializadas, folletos, etc. Non faremos uso de libro de texto, senon da Aula Virtual. Poderase utilizar caderno do alumno de forma voluntaria polo alumno e á decisión do profesor.

- Materiais audiovisuais: equipos de reprodución sonora, canon de proxección, cámara de fotos e vídeo (teléfono móbil). Estes recursos utilizaranse como medio para a realización de grabacións de probas, exames prácticos ou presentacións dos alumnos. Deste xeito poderase realizar unha avaliación máis obxetiva e tamén como proba no caso de aclaracións aos alumnos que así o desexen. Non serán divulgados, e soamente serán utilizados polo profesor.
- Recursos materiais: Todo o material propio da práctica de educación física, (móbiles, aros, cordas, etc.), os implementos propios dos deportes (colchonetas, quitamedos, redes, canastras, etc...) e outro que poida ser creado ou aproveitado para a súa utilización nas sesións (de desfeito, de construción propia). Estes recursos son moi limitados polos escasos recursos económicos cos que contamos.
- Materiais informáticos: O ordenador considerado como medio didáctico abarca as experiencias que supoñen aprender a través do ordenador e có ordenador. Equipos informáticos. Canón de proxección, Pizarra Dixital, Aula Virtual e Web's.

9.- AVALIACIÓN.

9.1.- CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO.

A avaliación, como obtención de información, é un proceso contínuo ao longo da etapa educativa; así, a avaliación debe realizarse en tres momentos claves do proceso ensino–aprendizaxe: antes, durante e despois do mesmo.

- **Avaliación inicial:** permítenos situar o momento no que o alumnado se enfrenta a unha nova aprendizaxe, coñecer o punto de partida e estruturar os novos coñecementos para situalos ao alcance do alumnado. Tendo en conta a insuficiente carga horaria desta materia , farémola en base á observación individualizada do alumnado.
- **Avaliación continua ou formativa:** permítenos obter información relativa a como se desenvolve o proceso, orientando posibles decisións en canto á continuidade do programado e a necesidade de efectuar cambios.
- **Avaliación sumativa:** Ao final de cada unidade didáctica, ten por obxecto obter informacións sobre o grado de consecución dos obxectivos.

A avaliación afectará a tódos os elementos integrantes do proceso de ensinoaprendizaxe: obxectivos, materiais, contidos, recursos didácticos, procesos de avaliación, así como a actuación do profesorado e alumnado.

Combinaranse diferentes **técnicas e instrumentos** avaliadores co fin de obter unha informa-ción exhaustiva e o mais completa posible de todos os aspectos de ensinoaprendizaxe

Podemos destacar entre os **procedementos de avaliación** os seguintes:

- **Observación diaria da clase:** Asistencia, atención e participación, actitude nos distintos espazos onde se desenvolven as actividades. Respecto polos compañeiros, profesorado e instalacións. Asistencia co material axeitado: roupa deportiva, outro

tipo de material, respecto das normas hixiénicas básicas: ducha, cambio de roupa, etc

- Probas escritas e orais: para valorar a simulación dos contidos traballados.
- Realización e exposición de traballos tanto en grupo coma individualmente
- Valorarás as aprendizaxes acadadas polo alumnado en relación co grado de desenvolvemento das competencias básicas e coa consecución dos obxectivos previstos na programación sendo os criterios de avaliación o referente fundamental para valorar tanto o grado de adquisición das competencias clave como a consecución dos obxectivos.

O **criterio xeral** empregado para a **cualificación** en cada avaliación será:

- Actitude: representará o **40%** da cualificación (Roupa axeitada, hixiene, interés, participación, colaboración,...)
- Procedementos: representará o **40%** da cualificación (Práctica diaria na aula, fichas e exame práctico)
- Conceptos: representará o **20%** da cualificación (Exame teórico+ traballos escritos).

Consideracións a ter en conta con respecto aos criterios de cualificación:

En canto a asistencia a clase e o respecto polas normas hixiénicas básicas o alumnado debe ter en conta que:

- A asistencia a clase sen o material axeitado (roupa deportiva, caderno, libro, outro tipo de material, etc) implica non poder realizar as actividades propostas, co cal terá a mesma consideración que unha falta de asistencia, se non se xustifica. Ás tres, farás apercebemento por falta de material.
- A asistencia a clase sen roupa para cambiarse e asearse será un impedimento para poder participar das actividades propostas, co cal terá a mesma consideración que unha falta de asistencia.
- A falta de respecto das normas hixiénicas básicas: ducha, cambio de roupa, etc. Terás en conta á hora de calificar, baixando a nota ata un punto.

Para obter unha cualificación positiva o alumnado deberá obter en cada unha das partes: conceptos (exámes teórico-prácticos, traballos), procedimientros (traballo de clase) e actitudes(comportamento na clase) un 3 sobre 10.

O alumnado que durante o curso non asista con regularidade a clase, no mes de xuño deberá de superar unha proba práctica na que aparezan reflectidos aqueles conceptos tratados, presentar os traballos entregados (caderno, libreta, traballos especiais...) dos contidos que o profesorado considere oportuno, así como superar as probas prácticas, que o profesorado estime, dos contidos traballados durante o curso.

A avaliación final virá determinada pola media das tres avaliacións trimestrais, sendo imprescindible ter alomenos dúas avaliacións aprobadas. Non se realizará a media cunha nota inferior a tres. Terás en conta, a progresión do alumnado.

O alumnado que teña algún problema físico que lle impida a realización do traballo práctico deberá aportar ao profesorado correspondente un certificado médico no que

conste a descrición da lesión ou enfermidade e o tempo previsto para súa recuperación. Asemade terán que asistir as clases có seu grupo e realizar os traballos que lle indique o profesor para acadar a avaliación positiva , así como recompilar as fichas de observación ó longo do periodo de inactividade.

Recuperación dunha proba ou exame: ó final do trimestre o alumnado que ten non apta alguna proba por “non presentado”, e ten xustificada a mesma, terá dereito a facela antes da avaliación, no momento que o profesorado o convoque (durante unha clase lectiva ou nun recreo).

Recuperación dunha avaliación: á volta das vacacións (posteriores ás calificacións) , o alumnado que tivo suspensa a avaliación convocarase para facer a recuperación, xa sexa entregando algún traballo que non foi entregado, ou pasando alguna proba teórica e/ou práctica, sempre e cando haxa presentado xustificante.

Avaliación final:

Deberá ir a avaliación final o alumnado que teña 2 avaliacións suspensas cunha calificación igual ou menor que 3. A proba/s consistirá na entrega dos traballos tanto teóricos como prácticos, fichas realizadas ó longo do trimestre, exames teóricos e/ou exames prácticos realizados ó longo do curso.

Os estándares que se avaliarán están xa reflexados nas táboas co grao mínimo de consecución para superar a materia para cada estándar de aprendizaxe, de cada avaliación non superada.

Criterios de promoción: Segundo a normativa da LOMLOE, este Departamento seguirá os criterios de promoción reflectidos na Lei

Avaliación extraordinaria:

O alumnado presentará os traballos teóricos e prácticos que non presentou ó longo do curso; asemade, terá que facer unha proba teórica dos contidos desenvolto ó longo do curso e/ou probas prácticas como circuitos de habilidades técnicas dos deportes desenvolvidos que o profesor considere oportunos.

Materias pendentes de cursos anteriores: a xefa do departamento convocará a unha reunión a tódo o alumnado pendente para informarlles das datas previstas dos dous parciais (en Xaneiro e Marzo) según a Dirección, e os traballos e datas de entrega dos mesmos: contidos, criterios de cualificación,..etc, que terán que ser presentados obrigatoriamente en tempo e forma.

Asemade, haberá unha proba final extraordinaria no mes de Maio (do 22 ó 26) para o alumnado que ó longo do curso non foi capaz de superar a materia.

Para este alumnado, terase tamén en conta a actitude , asistencia e traballo no curso actual, a excepción do posible alumnado de 2ª de bacharelato, cuxa nota será íntegramente a obtida nos traballos e/ou probas propostas polo Departamento.

Para este curso académico, propórase ó alumnado pendente o seguinte:

EXAMES DE PENDENTES EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO (alumnos/as 3º ESO)

- Entrega de fichas de condición física e traballos escritos (alimentación e nutrición, xogos tradicionais: billarda e bolos)

30% da nota. Entrega na última semana de decembro.

- Exame teórico de alimentación e condición física, saltos, RCP, e regras básicas de floorball, palas e orientación.

30% da nota. Realización do examen na 2ª semana de xaneiro.

- Exame práctico de corda, saltos, RCP, bádminton, minitenis, danza, floorball e palas

40% da nota. Realización do examen na 1ª semana de febreiro.

ALUMNOS DE 4º DE ESO, COA EDUCACIÓN FÍSICA PENDENTE DE 3º de ESO.

Os alumnos presentarán durante a última semana lectiva de decembro:

- Ficha do quecemento xeral.
- Ficha do quecemento específico.
- Ficha de volta a calma.
- Ficha de planificación do traballo de condición física.
- Traballo sobre dous deportes populares (Rá e sogá-tira). No traballo falaráse do material necesario en cada un deles, dos xogadores, do lugar onde se xoga, e das regras). Ten que entregarse a ordenador, a dobre espazo e terá una duración mínima de catro folios por cada xogo.

O valor desta parte será dun 30%

Na segunda semana de xaneiro (data por determinar) realizaráse un exame dos seguintes contidos:

- Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.
 - Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física.
 - Intensidade, volume e densidade do esforzo.
 - Exame teórico de badminton, beisbol e tag-rugby.
 - RCP

O valor do exame será dun 30%

Na primeira semana de febreiro faráse un exame práctico de:

Lanzamentos de xabalina, disco e peso.

- Badminton(agarre de raqueta, posición básica e dous toques dos básicos escollidos polo profesor)
- Bateo en beisbol.
- Corografía cunha duración de dous minutos.

O valor desta parte é dun 40%.

Para realizar a media das tres partes é necesario ter en cada unha, ao menos, un tres.

Os alumnos que en febreiro non superen a materia terán outra oportunidade en xuño na que entregarán todos os traballos e serán examinados de forma teóricopráctica dos contidos sinalados.

Os que suspendan a asignatura de terceiro en xuño, farán este exáme en setembro. Só entregarán as fichas e traballos non presentados durante o curso. O resto será igual.

9. 2.INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Son o conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre as aprendizaxes dos alumnos.Utilizaremos:

Para a obsevación de condutas ou aprendizaxes	Rexistro anecdótico: Descrición dalgún feito concreto
	Listas de control: Presenza ou ausencia dunha conduta (si, non, R)
	Escalas de clasificación: Valoración dunha tarefa: Cualitativa ou cuantitativa
	Diario de clase: anotacións de condutas o aprendizaxes.
Contidos conceptuais	Test Probas escrita (con distintos tipos de pregunta) Traballos investigación e exposición Probas de desenvolvemento (preguntas longas, curtas, comentarios texto..) Busca de información, indagación enquisas...
Contidos procedimentais	Probas de execución Baterías de C.F., probas de habilidade motora. Realización dunha actividade ou habilidade previamente verbalizada polo profesor ou polo alumno. Resolución de problemas motores

10.MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.

A materia de educación física, en canto a selección de medidas de atención a diversidade rexirase polos principios de normalización e inclusión, accesibilidade, interculturalidade, igualdade de oportunidades e non discriminación. (En base ao

Borrador do Proxecto de Decreto do 2009, polo que se regula a atención a diversidade do alumnado dos centros de ensino non universitario na Comunidade Autónoma de Galicia)

Atenderáse ao dobre carácter determinado de forma normativa, dando lugar a unha atención a diversidade que desenvolva actividades preventivas das dificultades así como de resposta educativa as mesmas, sempre cunha marcada tendencia normalizadora.

Atendendo as características dos nosos alumnos/as, procuraremos que a materia de Educación Física permita o desenvolvemento das competencias, das capacidades físicas e habilidades y destrezas, dunha maneira o mais axeitada posible as súas características. Para a súa consecución, ao comenzo do curso durante a avaliación inicial, procuraremos detectar as diferentes características, ritmos, estilos de aprendizaje, necesidades, intereses e motivacións, situacións sociais e culturais así como as posibles carencias e potencialidades, como indicadores de referencia para o deseño, planificación e actuación a través da elección axeitada de estratexias, recursos, medidas e accións que permitan a adquisición dos contidos da materia e o desenvolvemento das capacidades individuais e sociais; intelectuais, culturais e emocionais dos alumnos.

Na nosa materia a diversidade de comportamentos dos alumnos acentúanse e varían uns de outros debido a múltiples razóns: diferencias individuais (edad biolóxica, limitacións sensoriais ou motrices, motivacións, intereses...), diferencias de grupo (étnicas, de xénero ou socioculturales) ou de contexto (familiar, social).

Esto traducese en distintos gustos por actividades, niveis de activación diferentes, estilos de xogo e aprendizaxe heteroxéneos, interés polo rendimento, pola precisión, por cuestións estéticas, etc. moi dispares.

En todo caso, poráñse en marcha metodoloxías que favorezan principalmente a atención individualizada do alumnado e a aplicación de estratexias cooperativas, segundo proceda en cada caso, simplificando tarefas, modificando as organizacións grupais, a utilización das estruturas espacio-temporais, disposición e manexo dos materiais...

Os alumnos/as que padezan calquera tipo de afección, patoloxía ou necesidades educativas especiais para a práctica física convencional, terán que ser integrados no grupo- clase por medio de :

- Adaptacións dos obxectivos e contidos.
- Actividades diferenciadas e actividades de reforzo.
- Establecer diferentes tarefas con niveis de dificultade distintos dentro do mesmo criterio de avaliación.
- Materiais didácticos variados.
- Criterios de avaliación graduados.

Valorar o nivel inicial del alumno e o grado de evolución da aprendizaxe.

Nestremos aínda a recoller datos. Cando os teñamos faremos as adaptacións oportunas.

10.1. ACTIVIDADES DE REFORZO E DE AMPLIACIÓN:

A avaliación inicial apórtanos información sobre as necesidades que teremos que diversificar no noso currículo en función dos distintos niveis de intereses e o profesorado debe de tomalo en consideración no momento de facer as súas programacións.

Como pautas xerais que debemos seguir para ter en conta as diferenzas individuais temos as seguintes :

- Configurar actividades distintas, con posibilidades de elección, e subdividilas en fases de diferente complexidade.
- Nos casos en que sexa necesario, adaptación do método de ensino, facendo que o nivel sexa máis elemental.
- No caso de atopar dificultades, facer tarefas rotativas con distintos niveis de dificultade.
- Subdivisión das tarefas máis complexas.
- Nos casos en que existan dificultades, a demostración do profesor (ou de outro compañeiro) é un aspecto que cobra máis importancia e facilita a aprendizaxe.
- Pedir ao alumno que verbalice as tarefas de maior esixencia e que lle ofrecen máis dificultade.
- Fronte as dificultades, tratar de escapar do método de ensino masivo, multiplicando os niveis de traballo, diversificando os niveis, actividades, ritmo de traballo, cargas, etc. Este sistema de traballo esixe por parte do profesor que outorgue ao alumno unha maior capacidade de decisión.
- Unir ao ensino individualizado, cando os contidos a desenvolver o permitan, un ensino mediante a procura, que xera unha maior elaboración cognitiva por parte do alumno e fai que a súa aprendizaxe teña máis posibilidades de ser unha “aprendizaxe significativa”.
- Cando as necesidades do alumno así o esixan faremos unha “adaptación curricular”, tratando de adaptar obxectivos e contidos, facendo un maior fincapé nas tarefas que incidan nun maior desenvolvemento do “esquema corporal”, “lateralidade”, “organización espazo-temporal”, “coordinación”, “equilibrio”, etc.

10.2. MEDIDAS EXTRAORDINARIAS: ALUMNADO EXENTO DA PRÁCTICA

Distinguiremos aqueles que estén limitados para realizar determinadas actividades de aqueles que non poden practicar actividade física. Non existen os alumnos exentos totales, pero sí os exentos de determinados contidos.

10.2.1.- Alumnado con discapacidade física grave e permanente:

Son aqueles nos que existe unha patoloxía crónica grave que impide a práctica de calquera tipo de actividade física (escoliose severa con necesidade de corsé, patoloxías cardíacas severas, etc.

O establecemento dos programas específicos para estes alumnos centraráse nos contidos adaptados (especialmente orientados cara ós conceptos e actitudes) coma nos recursos didácticos que se van a empregar para integrar o alumnado na marcha da clase. Propóñense os seguintes:

- Realización de traballos teóricos relacionados cos contidos que se estén a traballar para expoñer ós seus compañeiros
- Elaboración de apuntes para os seus compañeiros • Participación nas actividades deportivas, arbitrando...
- Dirección de actividades ós seus compañeiros: xogos, estiramientos, relaxación...
- Nas tarefas de expresión corporal poden traballar case sen limitacións.

10.2.2.- Alumnado con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contidos.

Serían aqueles que sofren unha afectación que lles impide realizar determinadas actividades. Pode ser crónica ou de longa recuperación (escoliose, asma, anorexia, etc) ou temporal (esguinces, fracturas). Ambos deberán xustificar mediante **CERTIFICADO MÉDICO**, o tipo de patoloxía que lles impide a realización da parte práctica da asignatura así como o período de tempo estimado polo facultativo/a.

Para o primeiro caso propoñemos, ademáis dos puntos citados anteriormente, contidos alternativos que teñan relación, na medida do posible, cos plantexamentos na programación para o resto do alumnado.

Para os do segundo caso, propoñemos establecer un programa de traballo individualizado no que fagan as actividades que sexan compatibles durante o tempo da lesión e un programa de reforzo que deben levar a cabo fóra da clase unha vez recuperados.

Tódo o alumnado exento de práctica, tanto total como parcial, así como o que por calquera circunstancia **non poida facer a práctica** que corresponda nun momento determinado, **deberá acudir a clase**, tomar nota dos contidos teóricos que se expoñan e **facer unha ficha diaria** das actividades que se realicen en clase, e que, posteriormente, terán que entregar ao profesor. Asemade, debe **colaborar** no desenvolvemento das clases prestando as axudas que se lle pidan en canto a utilización do material, arbitaxes, anotacións, etc.

Serán calificados polos exames teóricos e/ou traballos encargados ao grupo en xeral e polos que se lles encarguen de forma especial. Igualmente formará parte da nota a valoración das fichas diarias de clase que deberán realizar durante o curso. E tamén se valorará a súa actitude en clase: asistencia, respecto, colaboración, participación etc.

A valoración porcentual deste tipo de alumnado será:

- **Parte conceptual : 40% ,**
- **Parte actitudinal: 20% ,**
- **Fichas diarias de clase e traballos especiais 40% .**

Se a exención é parcial ou temporal examinaráselles da parte práctica que poidan realizar.

10.2.3.ADAPTACIÓN CURRICULAR

As solicitudes serán formuladas ante a Dirección do Centro polos alumnos, e se son menores de idade, polos seus pais ou representantes legais e virán acompañadas dos certificados médicos correspondentes.

Aqueles alumnos cuya lesión ou incapacidade xa sexa coñecida con anterioridade deberán entregar a principio de curso a documentación, antes do 31 de Outubro e os que se lesionen o se lles diagnostique a incapacidade ó longo do curso, aportarán as solicitudes de forma inmediata, no momento no que se incorporen ó centro.

O departamento acordará as adaptacións oportunas á vista dos certificados médicos, así coma o resultado da avaliación e o dictame emitido polo Departamento de Orientación do Centro, no seu defecto polo Equipo de Orientación Educativa e Psicopedagóxica que corresponda de quen es recabará asesoramento, se o estima necesario, para a determinación de ditas adaptacións.

A avaliación dos aprendizaxes dos ANEE farase conforme ós obxectivos e contidos por eles propostos na AC correspondente, que constará, de tódolos exercicios que súa lesión ou discapacidade lles permita facer, tendo en conta asemade, que en cada avaliación deberán elaborar traballos monográficos dalgún tema relacionado coa EF.

Existe a posibilidade de que o alumnado con desviación de columna, ou con outro tipo de trastorno funcional, faga os exercicios prescritos polo médico durante as clases de EF.

SOLICITUDE DE ADAPTACIÓN CURRICULAR

Para os alumnos/as que presenten **algún tipo de lesión ou alteración** de tipo motor, física, orgánica ou psíquica, así coma algunha enfermidade de carácter agudo ou crónico, que lle impida a realización das actividades propostas no programa da asignatura de Educación Física e, previa comunicación ao Departamento de Orientación e Xefatura de Estudos, estudiaranse e elaboraranse actividades de reforzo, A.C.I.S., ou calquera outra, que sexa adecuada para a correcta integración do alumno/a ao grupo de referencia.

As **actividades de reforzo e apoio**, partirán dun tratamento variado e flexible dos contidos a través dunha selección e adaptación metodolóxica, dos recursos materiais, os agrupamentos sendo estes flexibles, inclusivos e que permitan lograr unha graduación e optatividade dos niveis en base as súas posibilidades e necesidades. Os traspasos de alumnos dun nivel a outro serán constantes permitindo a interacción con diferentes compañeiros e actividades.

Poderán solicitar unha **adaptación curricular** na materia de Educación Física, aqueles alumnos que presenten algún tipo de incapacidade para a actividade física

Deberán presentar, no momento da matrícula, xunto co impreso de solicitude, un CERTIFICADO MÉDICO que xustifique a incapacidade alegada, dentro do primeiro mes de curso lectivo, no que se especifique o impedimento que padece, as limitacións de movemento e as precaucións específicas que deben observarse, así como o tempo estimado da duración da doenza.

SOLICITUDE DE EXENCIÓN

(Real Decreto 242/2009, de 27 de febrero, por el que se establecen convalidaciones entre las enseñanzas profesionales de Música y de Danza y la Educación secundaria obligatoria y el Bachillerato, así como los efectos que sobre la materia de Educación física deben tener la condición de deportista de alto nivel o alto rendimiento y las enseñanzas profesionales de Danza). cve: BOE-A-2009-3424

Requisitos

Poderán solicita-la exención na materia de Educación Física aqueles alumnos que cumplan unha das seguintes condicións:

1. **Maiores de vintecinco** anos ou que cumplan esa idade durante o ano no que finaliza o curso escolar.
2. Ter acreditada a condición de **deportista de elite alto nivel ou de alto rendimento**. *(Real Decreto 971/ 2007, del 13 de Julio, sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento)*
3. Estén cursando simultaneamente **estudios profesionais de Música ou Danza**. ***Os alumnos exentos de Educación Física no serán avaliados desta materia; nas actas da avaliación, figurarán como «EXENTO». Polo tanto, non será computada no cálculo da nota media do Bacharelato.***

Procedimento para solicita- la exención

Os alumnos que estén a cursar ensinanzas profesionais de danza ou música, deberán presentar o documento que acredite ter formalizada a matrícula para cursar ditas ensinanzas profesionais, xunto coa solicitude de exención.

IMPORTANTE: Para a anotación definitiva da exención nos documentos de avaliación, haberá que presentar un certificado de haber mantido a matrícula ata a data da avaliación final ordinaria.

Recoñecemento da exención solicitada

Corresponde á dirección do centro no que o alumno cursa a ESO ou Bacharelato recoñece-la exención da materia de Educación Física.

O director notificará ó alumno antes de que finalice o mes de novembro, a concesión ou denegación motivada da exención e remitirá copia á Inspección Educativa.

A solicitude poderá entenderse desestimada no caso de non efectuarse a notificación da concesión ou denegación correspondente no prazo indicado.

Polo tanto, os alumnos con limitacións permanentes ou temporais, participarán no desenvolvemento dos mesmos contidos que os seus compañeiros, a través de propostas adaptadas e accesibles a súas características.

10.3. TRATAMENTO DO FOMENTO Á LECTURA.

Desde esta materia, e tendo en conta o plan lector do centro, intentarase levar a cabo propostas de traballo onde xurdan procesos implicados na competencia lectora como os seguintes:

- Comprender globalmente (capacidade para extraer información dos textos).
- Obter información (capacidade para extraer información do texto).
- Elaborar unha interpretación (capacidade para extraer o significado e realizar inferencias a partir da lectura realizada)
- Reflexionar sobre o contido do texto (capacidade para relacionar o contido do texto cos coñecementos previos).
- Reflexionar sobre a estrutura dun texto (capacidade de relacionar a forma do texto coa súa utilidade e función).

Para isto, algunhas das actividades propostas poden ser:

- Dedicación a lectura dos temas do libro de texto así como actividades de lectoescritura de apartados teóricos dos temas da materia ambos acompañados da explicación e orientacións pertinentes por parte do profesorado. Posteriormente, o alumnado podería elaborar esquemas que lle axuden a estruturar os temas, servindo estes como ferramenta de aprendizaxe.
- Utilización da páxina web do Departamento para a consolidación e ampliación dos contidos, a través de enlaces, artigos e actividades.
- Selección tanto polo profesorado como polo alumnado e lectura de textos recollidos en libros, revistas ou prensa relacionados coa Educación Física (textos de temas de actualidade (consumo responsable de materiais e actividades de ocupación do tempo libre, relacións da práctica de actividade física coa saúde, alimentación, benestar, ...).
- Realización de traballos de investigación acerca dos distintos contidos da materia.
- Elaboración dun vocabulario específico de Educación Física (extractos reglamentarios, temas relacionados coa saúde...).
- Realización de fichas de descrición das sesións prácticas.

- Elaboración de pequenos traballos que axuden ao alumno/a a desenvolver criterios de análise, selección e avaliación da información.
- traballos sobre a lectura e análise de: Recortes de prensa, revistas especializadas (Sport Life..), libros de texto de Educación Física.
- Libros especializados.
- Libros de temática deportiva

10.4. TRATAMENTO DO FOMENTO DAS TIC.

A aplicación das Tics ao traballo da aula convértese nunha peza clave na educación e formación das novas xeracións pola importancia social que están adquirindo así como o lugar preferente que ocupan xa na vida dos nenos/as. Para a potenciación destes contidos faremos as seguintes actividades:

- Fomentar o uso das novas tecnoloxías (recursos audiovisuais de apoio as explicacións teóricas, busca de información a través da rede sobre diferentes Unidades Didácticas de E.Física, uso da aula Virtual, páxinas web de contidos da materia, traballo colaborativo a través de dispositivos móbiles...)
- Asentar coñecementos a través de ferramentas como as “Webquest”, “Miniquest”...
- Utilización dalgunha das aplicacións existentes para móbiles e outros dispositivos, como endomondo, smart runner,... para o adestramento da resistencia.
- Aumentar a competencia na utilización das T.I.C. por parte do profesorado e do alumnado.

10.5. TRATAMENTO DO FOMENTO DA CONVIVENCIA NO CENTRO.

A través desta materia e tendo en conta o Plan de Convivencia vixente, fomentaráse:

- Concienciar ao alumnado da necesidade dunha boa convivencia para o que é imprescindible o respecto as normas específicas de traballo nesta materia.
- Fomentar o respecto a todos os membros da comunidade escolar (participando en actividades de carácter mixto, con compañeiros que presentan diferentes niveis de habilidades...)
- Fomentar a integración de todos os alumnos e alumnas do centro independentemente do seu lugar de orixen, raza o relixión, a través de actividades cooperativas.
- Fomentar a cultura do diálogo e a mediación, nas situacións que surxan das distintas formas de organización das actividades e das posibilidades de resolución das tarefas e situacións plantexadas.
- Detectar e tratar de solucionar, o antes posible e de maneira pacífica, os conflitos que poidan surxir no centro, bien sexa na propia aula, bien sexa nos lugares de esparcemento.
- Fomentar a axuda cara a aqueles compañeiros que presenten máis dificultades no seu aprendizaxe, a través de propostas cooperativas.

- Facer partícipe ó alumnado da necesidade de coidar e manter en bó estado tanto o pavillón e vestiarios coma os espacios comúns a todos os membros da comunidade escolar.
- Facer partícipe ao alumnado da necesidade de coidar e manter en bó estado o seu material e o material dispoñible da materia.
- Concienciar ao profesorado da necesidade de actuar coa maior coordinación e coherencia posible no trato co alumnado.
- Establecer criterios para fomentar o respecto e a humildade no trato humano tanto no ámbito académico coma no persoal (saber contextualizar a competición coma valor que fomenta a autosuperación persoal dentro dun contexto de traballo no que prime a colaboración, fair-play...

10.6. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA AO PROXECTO LINGÜÍSTICO.

As actuacións que se poderán levar a cabo dende a materia de Educación Física serán as seguintes:

- Incidir en que a terminoloxía específica, científica e reglamentaria da materia debe ser respetada e que a mellor forma de facelo e o uso cotidiano desta, en todos os ámbitos da vida nos que teña representación.
- Traballar as actividades propias da materia utilizando a súa terminoloxía específica dun modo que permita mostrarse como un elemento aglutinador e non un elemento discriminatorio.
- Colaborar nas actividades organizadas e interdisciplinares (datas sinaladas) para a dinamización, que impliquen o uso de terminoloxía específica da materia, como “O almorzó saudable”, “clases sen fume”, “mediterraneando”,...etc.

11.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.

En canto as actividades complementarias, nos segundos recreos este departamento organizará campionatos de fútbol, baloncesto, **de conseguir o material**, tenis de mesa, xadrez,

O obxectivo das actividades extraescolares propostas terá como finalidade ampliar o desenvolvemento de aprendizaxes significativas e comprensivas e que ademais poidan ser trasladados como prácticas fóra do horario lectivo para que favorezcan a transición e integración social a través da práctica das actividades físicas saudables como forma de ocupación do tempo libre dos alumnos/as.

A súa organización atenderá aos criterios establecidos na Programación Xeral Anual do Centro.

Preséntanse como actividades posibles, as realizadas en cursos anteriores, tales como sendeirismo (en colaboración ou non con algún departamento didáctico e que poderá facerse ó longo de todo o curso), rafting, Semana Branca,...e as propostas como: patinaxe sobre xeo (previsto no mes de Xaneiro),, visita ó Ecopark de Marín

ou similar, Semana Verde(tirolinas, puentes tibetanos...), ... que se realizarán na medida da disponibilidad organizativa do centro e das condicións meteorolóxicas que vaian xurdindo e que están previstos para o 3º trimestre. Estas saídas son necesarias tamén para desenvolver diferentes temas da programación (orientación na natureza, carreiras de orientación, montaxe de tendas de campaña, etc.).

Asemade, concertaránse Obradoiros de deportes en colaboración con Clubes deportivos ou Asociacións co ánimo de acercar ou coñecer outras posibilidades de actividade física e deporte na nosa zona ou entorno próximo como medio de integración social e ocupación do tempo de lecer do alumnado. Por exemplo: Yudo, Esgrima, Xogos populares, Zumba, xadrez...etc.

12. DATOS DO DEPARTAMENTO.

COMPOSICIÓN DO DEPARTAMENTO E HORARIO

O Departamento de Educación Física do IES Carlos Casares no curso 2022-2023 está constituído polas docentes que se relacionan a continuación:

Alejandro López de Alda Concepción: Profesor definitivo do corpo de Ensino Secundario da especialidade de Educación Física. Xefe do Departamento

Lilia Martínez Saa: Profesora definitiva do corpo de Ensino Secundario da especialidade de Educación Física .

Establécese, por consenso, que as reunións de departamento se desenvolvan unha vez ao mes, cando os componentes o acorden, dentro das horas de xefatura de seminario.

13. PROCEDIMENTO PARA AVALIAR A PROPIA PROGRAMACIÓN

Indicadores de logro do proceso de ensino

	Escala			
	1	2	3	4
1. O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado.				
2. Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreceu a aprendizaxe.				
3. Conseguiuse motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado.				
4. Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado.				
5. Contouse co apoio e coa implicación das familias no traballo do alumnado.				
6. Mantívose un contacto periódico coa familia por parte do profesorado.				
7. Adoptáronse as medidas curriculares adecuadas para atender ao alumnado con NEAE.				
8. Adoptáronse as medidas organizativas adecuadas para atender ao alumnado con NEAE.				
9. Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado.				
10. Usáronse distintos instrumentos de avaliación.				
11. Dáse un peso real á observación do traballo na aula.				
12. Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo.				

Indicadores de logro da práctica docente

	Escala			
	1	2	3	4
1. Como norma xeral, fanse explicacións xerais para todo o alumnado.				
2. Ofrecense a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa.				
3. Elabóranse actividades atendendo á diversidade.				
4. Elabóranse probas de avaliación adaptadas ás necesidades do alumnado con NEAE.				
5. Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar.				
6. Combínase o traballo individual e en equipo.				
7. Poténcianse estratexias de animación á lectura.				
8. Poténcianse estratexias tanto de expresión como de comprensión oral e escrita.				
9. Incorporáranse as TIC aos procesos de ensino – aprendizaxe.				
10. Préstase atención aos elementos transversais vinculados a cada estándar.				
11. Ofrecense ao alumnado de forma rápida os resultados das probas / traballos, etc.				
12. Analízanse e coméntanse co alumnado os aspectos máis significativos derivados da corrección das probas, traballos, etc.				
13. Dáselle ao alumnado a posibilidade de visualizar e comentar os seus acertos e erros.				
14. Grao de implicación do profesorado nas funcións de tutoría e orientación.				
15. Adecuación, logo da súa aplicación, das ACS propostas e aprobadas.				
16. As medidas de apoio, reforzo, etc. están claramente vinculadas aos estándares.				

13. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da programación didáctica.

Esta programación didáctica se revisará na reunión de departamento ao fin de cada trimestre.

Na revisión farase especial mención aos contidos que é preciso engadir ou eliminar con respecto á programación prevista.

En cada revisión se recollerán as medidas que é necesario implementar de cara ao trimestre seguinte ou de cara ao vindeiro curso.

Para realizar a avaliación seguiremos as pautas que marcan os indicadores seguintes:

- Comprobaranse tamén cales foron as aprendizaxes acadadas polo alumnado, se foron adecuadas as medidas de atención á diversidade aplicadas (incluídas as ACIS) se houbo coordinación entre os 2 profesores de EF e o desenvolvemento da Programación: organización da aula, aproveitamento dos recursos do centro, procedementos de avaliación do alumnado.
- Ao finalizar o curso en xuño, o departamento elaborará unha **memoria final** onde se recollerán os seguintes puntos en relación a esta materia:
 - a) Porcentaxe do cumprimento da programación.
 - b) Xustificacións da parte da programación non impartida.
 - c) Modificacións introducidas durante o curso en relación coa programación didáctica.
 - d) Motivos das modificación feitas.
 - e) Propostas de melloras para a programación didáctica do próximo curso.
 - f) Análise dos resultados das avaliacións do alumnado en relación cos cursos anteriores.

Indicadores	Escala			
	1	2	3	4
1. Adecuación do deseño das unidades didácticas, temas ou proxectos a partir dos elementos do currículo.				
2. Adecuación da secuenciación e da temporalización das unidades didácticas.				
3. O desenvolvemento da programación respondeu á secuenciación e a temporalización previstas.				
4. Adecuación da secuenciación dos estándares para cada unha das unidades.				
5. Adecuación do grao mínimo de consecución fixado para cada estándar.				
6. Asignación a cada estándar do peso correspondente na cualificación.				
7. Vinculación de cada estándar a un ou varios instrumentos para a súa avaliación.				
8. Asociación de cada estándar cos elementos transversais a desenvolver.				
9. Fixación dunha estratexia metodolóxica común para todo o departamento.				
10. Adecuación da secuencia de traballo na aula.				

11. Adecuación dos materiais didácticos utilizados.				
12. Adecuación do libro de texto				
13. Adecuación do plan de avaliación inicial deseñado, incluídas as consecuencias da proba.				
14. Adecuación da proba de avaliación inicial, elaborada a partir dos estándares.				
15. Adecuación das pautas xerais establecidas para a avaliación continua: probas, traballos, etc.				
16. Adecuación dos criterios establecidos para a recuperación dunha avaliación.				
17. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación final.				
18. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación extraordinaria.				
19. Adecuación dos criterios establecidos para o seguimento de materias pendentes.				
20. Adecuación dos criterios establecidos para a avaliación desas materias pendentes.				
21. Adecuación dos exames, tendo en conta o valor de cada estándar.				
22. Adecuación dos programas de apoio, recuperación, etc. vinculados aos estándares.				
23. Adecuación das medidas específicas de atención ao alumnado con NEAE.				
24. Grao de desenvolvemento das actividades complementarias e extraescolares previstas.				
25. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre criterios de avaliación, estándares e instrumentos.				
26. Adecuación dos mecanismos para informar ás familias sobre os criterios de promoción.				
27. Adecuación do seguimento e da revisión da programación ao longo do curso.				
28. Contribución desde a materia ao plan de lectura do centro.				
29. Grao de integración das TIC no desenvolvemento da materia.				
Observacións:				

15. INFORMACIÓN AO ALUMNADO E ÁS FAMILIAS

Cada profesor dispón no seu horario dunha hora de atención, que poden solicitar a través da secretaría do centro, dos titores ou do alumnado.

Tamén a través da páxina web do IES se poderán consultar diferentes puntos da programación referentes aos criterios de avaliación, pendentes, reforzos, etc...

O alumnado pode solicitar información directamente na aula, no momento das explicacións ou nalgún recreo no caso de que a consulta sexa máis longa.

Disporán tamén da información dos criterios de avaliación, mínimos esixibles para unha avaliación positiva e normas para a clase de educación física no taboleiro de anuncios do pavillón, así como a temporalización de cada trimestre co peso de cualificación para cada ún dos contidos desenvolvidos nese trimestre.

16. ANEXOS:

- Folla de Anamnese : OBRIGATORIA a súa entrega no principio do curso. Recompilaráse de forma confidencial, e servirá para a posible intervención e coñecemento dos profesores e titores das patoloxías ou limitacións do alumnado.

- Ficha de Observación diaria: exemplo de compensación da falta de práctica que do alumnado sen material ou lesionado.

Asinado: Os compoñentes do Departamento de Educación Física:

Alejandro López de Alda Concepción. Lilia Martínez Saa

(X.D.)

En Vigo, a 30 outubro de 2022