

IES PLURILINGÜE FONTEXERÍA  
**PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA**  
DA MATERIA / ÁREA DE:  
**EDUCACIÓN FÍSICA**

DEPARTAMENTO	NIVEL	CURSO
EDUCACIÓN FÍSICA	ESO	2º

Muros  
Curso 2019 - 2020

## Índice:

1. Introducción e contextualización .....	3
2. Contribución dos estándares de aprendizaxe avaliados ao desenvolvemento das competencias clave 10	
3. Obxectivos da materia .....	19
4. Desenvolvemento dos estándares de aprendizaxe: temporalización, mínimo para superar a materia e procedementos e instrumentos de avaliación.....	22
5. Metodoloxía .....	70
6. Materiais e recursos didácticos.....	75
7. Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado.....	79
8. Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente .....	93
9. Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes	94
10. Procedementos para acreditar coñecementos necesarios en determinadas materias (só para bacharelato).....	76
11. Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar .....	97
12. Medidas de atención á diversidade.....	97
13. Elementos transversais.....	105
14. Actividades complementarias e extraescolares .....	107
15. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da propia programación .....	109
16. Accións de contribución ao proxecto lector .....	111
17. Accións de contribución ao proxecto TIC.....	112
18. Accións de contribución ao plan de convivencia.....	114
19. Información ao alumnado e ás familias.....	115

NOTA: Facer CLIC sobre cada epígrafe para ir ao apartado correspondente.

# 1. Introducción e contextualización

---

## Normativa

Na elaboración desta programación tívose en conta a lexislación vixente, en concreto a directamente relacionada coa mesma:

**Lei Orgánica 2/2006**, do 3 de maio, de Educación (LOE), modificada parcialmente pola Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa (LOMCE).

**Real Decreto 1105/2014** 26 de Decembro polo que se establece o currículo básico da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato.LOMCE.

**Orde ECD/65/2015** do 21 de Xaneiro na que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de Avaliación da educación primaria, secundaria e bacharelato.

**Decreto 8/6/2015** do 25 de Xuño polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na comunidade Autónoma de Galicia.LOMCE

**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).

**Res- 27/06/2015, DOG do 29 de Xullo** polo 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

**Res-15/07/2016** da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións para a implantación no curso académico 2016/17, do Decreto 86/2015 , do 25 de Xuño, da educación Secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros da Comunidade Autónoma de Galicia.

**Orde do 12 de xuño de 2017** pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2017/18 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia

**Resolución do 20 de xullo de 2017**, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións para o desenvolvemento, no curso académico 2017/18,do currículo establecido no Decreto 86/2015, do 25 de xuño, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia.

## GLOSARIO

Desenvolvemento curricular	2ª nivel de planificación curricular. Inclúese no PE.
Programacións didácticas	3º nivel de planificación. Realizada polo departamento didáctico.
Programación de aula	4º nivel de planificación. Realizada polo profesorado.
Programación didáctica	Instrumento de planificación curricular específico de cada área que pretende o ensino - aprendizaxe do alumnado. Debe responder a estas cuestións: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Que, cando e como ensinar /</li><li>2. Que, cando e como avaliar /</li><li>3. Como atender á diversidade.</li></ol>
Criterios de avaliación	Referente específico para avaliar a aprendizaxe do alumnado. Describen aquilo que se quere valorar e que o alumnado debe lograr, tanto en coñecementos coma en competencias. Responden ao que se pretende conseguir en cada disciplina (art. 2.3. do Decreto 86/2015).
Estándares de aprendizaxe	Especificacións dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permitir graduar o rendemento ou o logro alcanzado.
<b>Criterios de cualificación</b>	
Indicadores de logro	Son especificacións dos estándares para graduar o seu nivel de adquisición. Forman parte dos criterios de cualificación de dito estándar. O instrumento máis idóneo para identificar esa graduación sería a rúbrica (art. 7.4 da Orde ECD 65/2015, BOE 29/1/2015). <b>O docente é o responsable da súa definición e posta en práctica.</b>

Ven recollido no:

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.

A materia de Educación Física ten como finalidade principal que os alumnos e as alumnas alcancen a competencia motriz, entendida como un conxunto de coñecementos, procedementos, actitudes e emocións que interveñen nas múltiples interaccións que realiza unha persoa no seu

medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesión de Educación Física como na súa vida cotiá; sempre actuando de forma coherente e en concordancia co nivel de desenvolvemento psicomotor, e outorgándolle especial sensibilidade á atención á diversidade nas aulas, utilizando estratexias inclusivas e procurando a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e as emocións que se vinculan á conduta motora.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Os contidos preséntanse distribuídos en catro grandes bloques:

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

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

Os contidos do bloque común, pola súa natureza transversal, traballaranse ao longo do curso de xeito integrado cos contidos do resto dos bloques, dado que trata aspectos como a construción das fases dunha sesión, o aseo persoal, a participación nas actividades físicas

independentemente do propio nivel de execución, a resolución de conflitos mediante o diálogo e a aceptación das regras establecidas, as posibilidades que presentan as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno, o control de riscos, o desenvolvemento da iniciativa individual e de hábitos de esforzo, as actitudes, a confianza, o uso adecuado dos materiais e dos espazos, e a integración das tecnoloxías da información e da comunicación.

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

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

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

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

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

Como consecuencia de todo o anterior, establécese unha serie de orientacións metodolóxicas para a materia que favorecerán un enfoque competencial, así como a consecución, a consolidación e a integración dos estándares por parte do alumnado:

- Educación Física nestas etapas terá un carácter eminentemente práctico e vivencial.
- A asimilación das aprendizaxes e a adaptación ao traballo do alumnado en Educación Física aconsella a distribución das dúas sesións semanais en diferentes días.
- A selección dos contidos e das metodoloxías activas e contextualizadas debe asegurar o desenvolvemento das competencias clave ao longo destas etapas.
- O uso de estruturas de aprendizaxe cooperativa posibilitarán a resolución conxunta 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.

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.

## **CONTEXTUALIZACIÓN**

O IES FONTEXERIA é un centro educativo situado no Concello de Muros, no que se imparten os dous ciclos da E.S.O, 1o e 2o de bacharelato. O resto das ensinanzas ofertadas son o ciclo medio de Equipos e Instalacións Electrotécnicas, ademais da E.S.A. Estes alumnos non cursan a materia de Educación Física.

As instalacións para a práctica deportiva coas que conta o centro son as seguintes: un ximnasio de 400 metros cadrados, dúas pistas exteriores descubertas, infrautilizadas por mor do mal tempo e a intensa pluviosidade da zona. Quedan polo tanto definidas unhas instalacións suficientes para garantir unha adecuada calidade do ensino da Educación Física.

A situación do centro na proximidade da costa e tamén do monte, ofrece amplas posibilidades para desenvolver contidos no medio natural, aínda que difíciles de integrar no horario lectivo. De calquera xeito, contemplamos a posibilidade da práctica física nun campo de herba próximo ao centro, coñecido como Pozo do Cachón, ao que habería que acceder cruzando a rúa para o traslado dos grupos de alumnos, polo que se realizará con alumnos/as de 2o ciclo e bacharelato. Tamén se abre a posibilidade de organizar algunha actividade na praia da Rocha, situada tamén próxima ao centro, sempre que o tempo o permita e se dea a coincidencia de que a marea estea



baixa, quedando nese caso unha ampla explanada, adecuada para a práctica dalgún deporte ou actividades recreativa.

Actualmente, existe tamén e está en funcionamento unha piscina municipal, que integra ximnasio con sala de máquinas e outra pequena sala para aerobio e outras actividades ximnásticas dirixidas por monitor/a. Pensamos nesta posibilidade como acercamento do alumnado ao que pode ser a práctica de actividade física no seu tempo de lecer. Disto dependerá por suposto o acordo coa administración correspondente, se fora o caso.

## COMPOSICIÓN DO DEPARTAMENTO

O Departamento de Educación Física, actualmente, está constituído este curso por un profesor e una profesora. O primeiro como resultado do concurso de traslados, ao liberar a plaza existente o segundo profesor do departamento, que se atopaba en situación de comisión de servicio, sendo ocupada polo profesor especialista en educación física, Anxo Agra Ramírez, que entra con destino definitivo no centro. A outra plaza de educación Física segue estando ocupada pola profesora Marta Cruz Añón, profesora con destino definitivo no centro dende o curso 1996-97. Anxo Agra impartirá Educación Física nos cursos de 2º Eso A e B, 3º ESO B e 1º BACHARELATO A e B, ademais de pasar a coordinar o PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO. Marta Cruz impartirá a materia de Educación Física en 1º de ESO (2 grupos), 3º de ESO A, 4º de ESO ( grupo), e novamente a optativa de 2º de bacharelato EDUCACIÓN FÍSICA E VIDA SAUDABLE (1 grupo e carga horaria unha hora semanal), continuando co cargo de Xefa do Departamento. .

## 2. Contribución dos estándares de aprendizaxe avaliáveis ao desenvolvemento das competencias clave

---

Competencias: son as capacidades para aplicar de forma integrada os contidos propios de cada ensinanza e etapa educativa, co fin de lograr a realización axeitada de actividades e a resolución eficaz de problemas complexos.

### *Descrición do modelo competencial*

Na descrición do modelo competencial inclúese o marco de descritores competenciais, no que aparecen os contidos reconfigurados desde un enfoque de aplicación que facilita o adestramento das competencias; lembremos que estas non se estudan, nin se ensinan: adéstranse. Para iso, é necesaria a xeración de tarefas de aprendizaxe que permitan ao alumnado a aplicación do coñecemento mediante metodoloxías de aula activas.

Abordar cada competencia de xeito global en cada unidade didáctica é imposible; debido a iso, cada unha destas divídese en **indicadores de seguimento** (entre dous e cinco por competencia), grandes piares que permiten describirla dun xeito máis preciso; dado que o carácter destes é aínda moi xeral, o axuste do nivel de concreción esixe que os devanditos indicadores se dividan, á súa vez, no que se denominan **descritores da competencia**, que serán os que «describan» o grao competencial do alumnado. Por cada indicador de seguimento encontraremos entre dous e catro descritores, cos verbos en infinitivo.

En cada unidade didáctica cada un destes descritores concrétase en **desempeños competenciais**, redactados en terceira persoa do singular do presente de indicativo. O desempeño é o aspecto específico da competencia que se pode adestrar e avaliar de xeito explícito; é, polo tanto, concreto e obxectivo. Para o seu desenvolvemento, partimos dun marco de descritores competenciais definido para o proxecto e aplicable a todas as materias e cursos da etapa.

Respectando o tratamento específico nalgúns áreas, os **elementos transversais**, como a comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as tecnoloxías da información e a comunicación, o emprendemento e a educación cívica e constitucional, traballarase desde todas as áreas, posibilitando e fomentando que o proceso de ensinanza-aprendizaxe do alumnado sexa o máis completo posible.

Por outra parte, o desenvolvemento e a aprendizaxe dos **valores**, presentes en todas as áreas,

axudarán a que os alumnos e as alumnas aprendan a desenvolverse nunha sociedade ben consolidada na que todos poidamos vivir, e en cuxa construción colaboren.

A diversidade dos alumnos e as alumnas, cos seus estilos de aprendizaxe diferentes, hanos de conducir a traballar desde as **diferentes potencialidades** de cada un deles, apoiándonos sempre nas súas fortalezas para poder dar resposta ás súas necesidades.

### ***Na área de Educación Física***

Na área de Educación Física incidiremos no adestramento de todas as competencias de xeito sistemático facendo fincapé nos descritores máis afíns a esta.

#### *Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía*

A aprendizaxe da Educación Física vai contribuír ao desenvolvemento desta competencia na medida en que contextualiza a resolución de problemas en situacións cotiás. As situacións que formula poden desenvolverse coa realización de cálculos; a utilización de números, interpretando informacións, datos, argumentacións e realizando razoamentos de lóxica matemática sobre orde, secuencias, cantidades, distancias... Ademais, a adquisición de hábitos saudables por medio da práctica física e a posibilidade da súa realización no contorno natural fan da Educación Física un elemento fundamental para o tratamento desta competencia.

Os descritores que traballaremos fundamentalmente serán:

- Desenvolver e promover hábitos de vida saudable en canto á alimentación e ao exercicio físico.
- Xerar criterios persoais sobre a visión social sobre a estética do corpo humano fronte ao coidado saudable.
- Recoñecer a importancia da ciencia na nosa vida cotiá.
- Interactuar co contorno natural de xeito respectuoso.
- Manexar os coñecementos sobre ciencia e tecnoloxía para solucionar problemas, comprender o que acontece arredor nosa e responder a preguntas.
- Aplicar estratexias de resolución de problemas a situacións da vida cotiá.

#### *Comunicación lingüística*

A aprendizaxe e práctica da Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezan a transmisión de información de xeito eficaz, contribuíndo á súa vez á adquisición do vocabulario propio da área.

Adestrar os descritores indicados garántenos unha maior comprensión por parte do alumnado, isto lévanos a un coñecemento profundo e a adquirir con gran destreza aquilo que nos propoñemos.

Os descritores que priorizaremos serán:

- Comprender o sentido dos textos escritos e orais.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación e coherencia.
- Respetar as normas de comunicación en calquera contexto: quenda de palabra, escoita atenta ao interlocutor...
- Manexar elementos de comunicación non verbal, ou en diferentes rexistros nas diversas situacións comunicativas.

*En caso de centros bilingües ou plurilingües que impartan a materia noutra lingua:*

- Manter conversas noutras linguas sobre temas cotiáns en distintos contextos.
- Producir textos escritos de diversa complexidade para o seu uso en situacións cotiás ou de materias diversas.
- Utilizar os coñecementos sobre a lingua para buscar información e ler textos en calquera situación.

### *Competencia dixital*

A Educación Física favorece o desenvolvemento dunha actitude crítica cara ás mensaxes e estereotipos referidos ao corpo e a súa imaxe, procedentes dos medios de comunicación de masas e das redes sociais.

Á súa vez, o uso de aparatos tecnolóxicos para medir diferentes variables asociadas á práctica deportiva e a busca de información a través de medios dixitais permitirá o desenvolvemento dos seguintes descritores competenciais:

- Empregar distintas fontes para a busca de información.
- Seleccionar o uso das distintas fontes segundo a súa fiabilidade.
- Elaborar información propia derivada da obtida a través de medios tecnolóxicos.
- Comprender as mensaxes que veñen dos medios de comunicación.
- Utilizar as distintas canles de comunicación audiovisual para transmitir informacións diversas.
- Manexar ferramentas dixitais para a construción de coñecemento.
- Actualizar o uso das novas tecnoloxías para mellorar o traballo e facilitar a vida diaria.

### *Conciencia e expresións culturais*

Por medio da Educación Física o alumnado pode explorar e utilizar o seu propio corpo e o seu movemento como medio para a expresión de ideas ou sentimentos de xeito creativo.

Ademais, aprende a apreciar manifestacións culturais e artísticas en xeral e á visión que se tivo delas ou de conceptos como a estética ou a beleza a través das diferentes culturas e relixións.

Para iso, nesta área, traballaremos os seguintes descritores da competencia:

- Valorar a interculturalidade como unha fonte de riqueza persoal e cultural.
- Apreciar a beleza das expresións artísticas e as manifestacións de creatividade e gusto pola estética no ámbito cotián.
- Elaborar traballos e presentacións con sentido estético.
- Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), e cara ás persoas que contribuíron ao seu desenvolvemento.

### *Competencias sociais e cívicas*

As actividades físicas, fundamentalmente as que se realizan de forma colectiva, contribúen ao desenvolvemento de actitudes de integración e respecto, así como a xerar situacións de convivencias, cooperación e solidariedade.

O respecto ás normas e regras do xogo terán unha transferencia directa cara ao recoñecemento dos códigos de conduta que rexen a convivencia cidadá.

Así mesmo, a resolución de conflitos propios de situacións competitivas axudará a desenvolver aspectos como a negociación ou o diálogo.

Esta área contribuirá á reflexión crítica a preto de fenómenos sociais como o deporte-espectáculo que, en ocasións pode xerar situacións de violencia ou contrarias á dignidade humana, así como o achegamento ao deporte popular como medio para desenvolver o asociacionismo e as iniciativas cidadás.

Os descritores que adestraremos son os seguintes:

- Aplicar dereitos e deberes da convivencia cidadá no contexto da escola.
- Desenvolver capacidade de diálogo cos demais en situacións de convivencia e traballo e para a resolución de conflitos.
- Mostrar dispoñibilidade para a participación activa en ámbitos de colaboración establecidos.
- Concibir unha escala de valores propia e actuar conforme a ela.
- Recoñecer riqueza na diversidade de opinións e ideas.
- Evidenciar preocupación polos máis desfavorecidos e respecto aos distintos ritmos e potencialidades.
- Involucrarse ou promover accións cun fin social.

### *Sentido de iniciativa e espírito emprendedor*

Esta materia contribúe a fomentar a autonomía e iniciativa persoal na medida que se utilizan

procedementos que esixen planificar, avaliar distintas posibilidades e tomar decisións. O liderado á hora de contaxiar entusiasmo ou delegar funcións nos compañeiros e compañeiras será a clave á hora de desenvolver actividades de equipo. As situacións deportivas levarán o alumnado a tomar decisións nas que a asunción de riscos xunto coa aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Os descritores que adestraremos son:

- Asumir as responsabilidades encomendadas e dar conta delas.
- Xestionar o traballo do grupo coordinando tarefas e tempos.
- Ser constante no traballo, superando as dificultades.
- Xestionar o traballo do grupo, coordinando tarefas e tempos.
- Priorizar a consecución de obxectivos grupais sobre os intereses persoais.
- Dirimir a necesidade de axuda en función da dificultade da tarefa.
- Mostrar iniciativa persoal para comezar ou promover accións novas.

### *Aprender a aprender*

A actividade física propia desta área favorece a construción do autoconcepto por medio da aceptación das propias posibilidades e carencias, partindo da aprendizaxe motora para a súa transferencia a actividades motoras máis complexas.

O establecemento de metas alcanzables, cuxa consecución xerará autoconfianza, axudará a fortalecer un equilibrio emocional no alumnado que favoreza o desenvolvemento de ferramentas para estimular o pensamento e a planificación e avaliación das súas propias aprendizaxes por medio da metacognición.

Os descritores que adestraremos son:

- Identificar potencialidades persoais como aprendiz: estilos de aprendizaxe, intelixencias múltiples, funcións executivas...
- Xestionar os recursos e as motivacións persoais a favor da aprendizaxe.
- Xerar estratexias para aprender en distintos contextos de aprendizaxe.
- Aplicar estratexias para a mellora do pensamento creativo, crítico, emocional, interdependente...
- Seguir os pasos establecidos e tomar decisións sobre os seguintes en función dos resultados intermedios.
- Avaliar a consecución de obxectivos de aprendizaxe.
- Tomar conciencia dos procesos de aprendizaxe.

As competencias clave do currículo serán as seguintes:

CCL \_Comunicación lingüística.

CMCCT Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía .

CD \_\_Competencia dixital.

CAA \_Aprender a aprender.

CSC \_Competencias sociais e cívicas.

CSIEE Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.

CCEC Conciencia e expresións culturais.

#### Bloque 1:Contidos común en Educación Física

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li><li>▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li><li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA) Aprender a aprender</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li></ul>

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
destreza.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS ( CSC)</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ COMPETENCIA DIXITAL (CD)</li> <li>▪ COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ COMPETENCIA DIXITAL (CD)</li> <li>▪ COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).</li> </ul>



Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
recursos tecnolóxicos.	

### Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.	▪ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAI (CCEC).
▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	▪ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAI (CCEC).
▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	▪ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAI (CCEC).

### Bloque 3. Actividade física e saúde

▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.	▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).
▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT). ▪ APRENDER A APRENDER (CAA) APRENDER A APRENDER
▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).
▪ EFB3.2.1. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA)

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA)</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA)</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA)</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA)</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA)</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>

facilitadas, respectando o regulamento.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA)</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ APRENDER A APRENDER ( CAA)</li> <li>▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).</li> </ul>

### 3. Obxectivos da materia

---

#### Obxectivos na ESO:

A Educación Secundaria Obrigatoria contribuirá a desenvolver nos alumnos e as alumnas as capacidades que lles permitan conseguir os seguintes obxectivos:

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto aos demais, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións cos demais, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflitos.
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información para, con sentido

crítico, adquirir novos coñecementos. 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 distintas disciplinas, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas nos 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 ga-lega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.

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

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

m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o dos outros, 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 mellora.

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

ñ) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e mellora e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desen-volvendo actitudes de interese e respecto cara o exercicio deste dereito.

o) Coñecer e valorar a importancia do uso do noso idioma como elemento fundamental para o mantemento da nosa identidade, e como medio de relación interpersoal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que nos comunica con outras linguas, en especial coas pertencentes a comunidade lusófona.

## OBXECTIVOS DA ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO

1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.
2. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.
3. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes.
4. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde.
5. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.
6. Desenvolver actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándoas coas características destas.
7. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas.
8. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de ocio activo e de utilización responsable do contorno.
9. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.
10. Utilizar as tecnoloxías da información e a comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.

## 4. Desenvolvemento dos estándares de aprendizaxe: temporalización, mínimo para superar a materia e procedementos e instrumentos de avaliación

### CURSO: 2º ESO

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CAA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>

Educación Física. 2º de ESO				
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	do contorno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> <li>▪ CSC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, video, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> <li>B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CCEC</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>f</li> <li>b</li> <li>g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li> <li>B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> <li>CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>m</li> <li>g</li> <li>f</li> <li>b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> </ul>



Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> </ul>
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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 colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

Educación Física. 2º de ESO				
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

- 2º de ESO

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>	
EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA
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.	CSC
EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
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.	CSC
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC
EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC

EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSIEE CSC
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE
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
EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CAA CCL
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
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 secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC
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
EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT

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
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT
EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT
EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE
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

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

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 e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA CSIEE
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.	CAA CSIEE
EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE
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.	CAA CSIEE
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

#### 4) TEMPORALIZACIÓN. GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA. PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN.

##### - 2º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN Indicador mínimo de logro	TEMPORALIZACIÓN			P: PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN I: INSTRUMENTO
		1ªAv	2ªAv	3ªAv	
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física					
EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	X	X	X	P1: Proba escrita: Ficha dunha sesión por escrito P2: Exposición ou dirección práctica da sesión I1: Rexistro cuantitativo dos anteditos procedementos
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	Prepara aceptablemente e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	X	X	X	P1: Proba escrita: Ficha sobre o quecemento P2: Exposición ou dirección práctica dun quecemento I1: Rexistro cuantitativo dos anteditos procedementos
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.	Prepara aceptablemente e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	Aмосa sempre tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I3: Rexistro anecdótico (anecdótico)
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.	Colabora sempre nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación

EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	Respecta sempre as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	Coñece adecuadamente as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.			X	P3: Intercambios orais cos alumnos/as. I4: Posta en común.
EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas.	Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas.			X	P2: Observación sistemática do alumno I3: Rexistro anecdótico (anecdótico)
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.	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.	X	X	X	P3: Intercambios orais cos alumnos/as. I4: Posta en común.
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	X	X	X	P4: Cuestionarios I5: Cuestionarios abertos
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.	Adopta e aplica 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.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación



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 adecuadamente 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.	X	X	X	P5: Observación sistemática I6: Lista de control/cotexo
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.	Expón e defende aceptablemente traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	X	X	X	P6: Análise das producións do alumnado I7: Traballo de aplicación e síntese
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>					
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	Utiliza e aplica técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.		X		P7: Observación, gravacións e análise I8: Gravación e análise
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	Crea e pon en práctica aceptablemente unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.		X		P5: Observación sistemática I9: Rúbrica
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.	Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.		X		P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación

EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	Realiza aceptablemente improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.		X		P6: Análise das producións do alumnado I10: Producións
Bloque 3. Actividade física e saúde					
EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	X	X	X	P4: Cuestionarios I11: Cuestionarios pechados
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	X			P4: Cuestionarios I5: Cuestionarios abertos
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.	Relaciona e distingue as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	X			P4: Cuestionarios I5: Cuestionarios abertos
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	X			P8: Probas específicas I12: Análise e interpretación de datos I13: Gráfica da frecuencia cardíaca
EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	X			P8: Probas específicas (Test de aptitude física) I14: Producións motrices I12: Análise e interpretación de datos

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.	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.	X			P8: Probas específicas I 15: Proba obxectiva
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Participa activamente e de xeito adecuado na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	X	X		P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	X	X		P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Aplica adecuadamente os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	X	X		P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
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.	Analiza e valora 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.	X	X		P4: Cuestionarios I11: Cuestionarios pechados
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas					

EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	X	X	X	P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	X	X	X	P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	Describe aceptablemente a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	X	X	X	P4: Cuestionarios P6: Análise das producións do alumnado I5: Cuestionarios abertos I14: Producións motrices
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.	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno P6: Análise das producións do alumnado I2: Escala de observación I14: Producións motrices
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.	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.			X	P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices I16: Resolución de problemas
EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físicodeportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	Adapta aceptablemente os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	X	X	X	P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices

<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 colaboración-oposición facilitadas.</p>	<p>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 colaboración oposición facilitadas.</p>		<p>X</p>	<p>X</p>	<p>P4: Cuestionarios P2: Observación sistemática do alumno I5: Cuestionarios abertos I2: Escala de observación</p>
<p>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.</p>	<p>Discrimina aceptablemente 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.</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación</p>
<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>Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>X</p>	<p>P3: Intercambios orais cos alumnos/as. I4: Posta en común.</p>

## 4.2. 2º Curso da ESO

### 4.1.4. Bloque 1- Contidos comúns

### 4.1.4. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

Bloque 1		Contidos comúns	2ª ESO	
Obxectivos	Contidos	Criterios avalia	Estándares aprendizaxe	Competicencias
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<p><b>B1.1. Fases de activación e recuperación</b> na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se realice realizar.</p> <p>-----</p> <p><b>B1.2. Selección e execución</b> de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p> <p>-----</p>	<p><b>B1.1. Recoñecer e aplicar</b> actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.</p>	<p><b>EFB1.1.1. Recoñece</b> a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB1.1.2. Prepara</b> e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.</p> <p>-----</p> <p><b>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.</b></p>	<p>CSC</p> <p>CMCCT</p> <p>-----</p> <p>CSC</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<p><b>B1.3. Respecto e aceptación</b> das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados. <b>B1.4.</b> Papeis e estereotipos nas actividades físicodeportivas e artísticoexpresivas, como fenómeno social e cultural.</p> <p><b>B1.5.</b> Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p><b>B1.2. Recoñecer</b> as posibilidades das actividades físicodeportivas e artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.</p>	<p><b>EFB1.2.1. Aмосa</b> tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB1.2.2. Colabora</b> nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos</p> <p>-----</p> <p><b>EFB1.2.3. Respecta</b> as demais persoas dentro d labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.o</p>	<p>CSC</p> <p>-----</p> <p>CSC</p> <p>CSC</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> </ul>	<p><b>B1.6. Posibilidades do</b> contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p>	<p><b>B1.3. Recoñecer</b> as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización</p>	<p><b>EFB1.3.1. Coñece</b> as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>-</p>	<p>CSC</p>

		responsable do con		
□ ñ	<p><b>B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</b></p> <p><b>B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</b></p> <p><b>B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</b></p>		<p><b>EFB1.3.2. Respecta</b> o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB1.3.3. Analiza</b> 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.</p>	<p>CSC</p> <p>-----</p> <p>CSC</p>
▪ m ▪ n ▪ g	<p>B1.10. Prevención de riscos nas actividades físicodeportivas e artísticoexpresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p>B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p>B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p><b>B1.4. Controlar</b> as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físicodeportivas e artísticoexpresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p><b>EFB1.4.1. Identifica</b> as características das actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB1.4.2. Describe</b> e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB1.4.3. Adopta</b> 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.</p>	<p>CSIEE</p> <p>CSC</p> <p>-----</p> <p>CSIEE</p> <p>-----</p> <p>CSIEE</p>
▪ h ▪ i ▪ g ▪ e ▪ b ▪ m ▪ ñ ▪ o	<p><b>B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</b></p> <p><b>B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</b></p>	<p><b>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.</b></p>	<p><b>EFB1.5.1. Utiliza</b> 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.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB1.5.2. Expón</b> e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>CD CCL</p> <p>-----</p> <p>CAA CCL</p>

#### 4.2.1.2. Obxectivos, contidos, actividades de aprendizaxe e temporalización

Bloque 1		Contidos comúns	2ª ESO
Obxectivos	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporalización
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• m</li> <li>• g</li> </ul>	<p><b>B1.1. Fases de activación e recuperación</b> na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se vaia a realizar. ----- -----</p> <p><b>B1.2. Selección e execución</b> de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</p>	<p><b>B1.1</b> Creación de rutinas adaptadas as distintas partes da sesión con e sin implementos</p> <p><b>B1.2</b> Práctica de xogos e actividades acordadas nas distintas partes da sesión</p>	Tódolos trimestres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• l</li> <li>• g</li> </ul>	<p><b>B1.3. Respeto e aceptación</b> das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</p> <p><b>B1.4.</b> Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural. <b>B1.5.</b> Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</p>	<p><b>B1.3</b> Coñecemento mínimo e imprescindible para abordar xogos ou deportes cunha reglamentación que permita xogar a todos por igual, en calquer sitio e momento, lectivo ou non.</p> <p><b>B1.4</b> adoptar unha actitude crítica ante as modas, a imaxe corporal e os estereotipos.</p> <p><b>B1.5.</b> Reforzar as actitudes de esforzo, superación personal, e respecto, recoñecendo o nivel de destreza actual.</p>	Tódolos trimestres
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• a</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• ñ</li> </ul>	<p><b>B1.6. Posibilidades do</b> contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</p> <p><b>B1.7.</b> Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</p> <p><b>B1.8.</b> Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</p> <p><b>B1.9.</b> Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</p>	<p><b>B1.6</b> Prácticas de xogos e actividades físico-deportivas nas distintas instalacións e entornos próximos.</p> <p><b>B1.7</b> Reforzar o cuidado e respecto do entorno durante as prácticas dos xogos e as actividades físico-deportivas a realizar nas distintas instalacións e entornos próximos.</p> <p><b>B1.8</b> Levar a cabo a valoración da boa condición física como base de mellores condicións de saúde e calidade de vida</p> <p><b>B1.9</b> Valorar a importancia do cuidado e respecto da propia saúde a través do exercicio físico e minimizar a influencia dos estereotipos corporais perxudiciais para a mesma.</p>	<p>Tódolos trimestres</p> <p>1º Trimestre</p> <p>Tódolos trimestres</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• g</li> </ul>	<p><b>B1.10.</b> Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</p> <p><b>B1.11.</b> Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</p> <p><b>B1.12.</b> Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</p>	<p><b>B1.10.</b> Recoñece as lesións deportivas comúns e aplica os procedementos básicos</p> <p><b>B1.11</b> Participar na aplicación práctica na clase dos protocolos PAS</p> <p><b>B1.12.</b> Insistir na utilización correcta das instalación, o material de clase e a súa recollida ao rematar a sesión</p>	<p>Nas unidades didácticas correspondentes.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>			<p>En todas as unidades didácticas</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• h</li> <li>• i</li> <li>• g</li> <li>• e</li> <li>• b</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• o</li> </ul>	<p><b>B1.13.</b> Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</p> <p><b>B1.14.</b> Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</p>	<p><b>B1.14.</b> Ampliar coñecementos e/o elaborar documentos (Texto, presentación, imaxe, vídeo, sonidos...) sobre contidos da educación física e a saúde</p>	<p>Tódolos trimestres especialmente no 1º</p>

#### 4.2.1.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 1	Contidos común	2º ESO
<b>Estándares de aprendizaxe</b>	<b>Mínimos</b>	<b>Instrumentos de avaliación</b>
<b>EFB1.1.1.</b> Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	<b>EFB1.1.1</b> Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	cuestionario
<b>EFB1.1.2.</b> Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	<b>EFB1.1.2</b> Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión	Proba
<b>EFB1.1.3.</b> Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	<b>EFB1.1.3</b> Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras, baixo a dirección do/da docente	Proba

<p><b>EFB1.2.1. Aмоса</b> tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</p> <p><b>EFB1.2.2. Colabora</b> nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos</p> <p><b>EFB1.2.3. Respecta</b> as demais persoas dentro d labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p>	<p><b>EFB1..2.1</b> Aмосa tolerancia e deportividade ,tanto no papel de participante como no de espectador.</p> <p><b>EFB1.2.2</b> Colabora nas actividades grupais respetando as demais persoas asi coma as normas establecidas e o material a utilizar.</p>	<p>Rexistro</p> <p>Observación</p>
<p><b>EFB1.3.1. Coñece</b> as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p><b>EFB1.3.2. Respecta</b> o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p><b>EFB1.3.3. Analiza</b> 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.</p>	<p><b>EFB1.3.1/3.2/</b> Coñece as posibilidades que ofrece o contorno e respétao como lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Traballo</p> <p>Debate</p>
<p><b>EFB1.4.1. Identifica</b> as características das actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas. -----</p> <p><b>EFB1.4.2. Describe</b> e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno. -----</p> <p><b>EFB1.4.3. Adopta</b> 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.</p>	<p><b>EFB1.4.2. Describe</b> e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</p> <hr/> <p><b>EFB1.4.3. Adopta</b> 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</p>	<p>Observación</p> <p>Cuestionario</p> <p>Traballos</p>

<p><b>EFB1.5.1. Utiliza</b> 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.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB1.5.2. Expón</b> e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p><b>EFB1.5.1. Utiliza</b> as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais</p> <p><b>EFB1.5.2. Expón</b> e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p>	<p>Traballos</p> <p>Debate</p>
<p><b>METODOLOXÍA:</b>  <b>En</b> función dos aspectos ou actividades a desenvolver, buscando una progresiva autonomía por parte do alumno.</p>		<p>Os estilos de ensino centraranse sobre todo na organización de grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así coma nas propostas de búsqueda que eles terán que facer</p>

#### 4.2.2. Bloque 2- Actividades físico artístico-expresivas

##### 4.2.2.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

<b>BLOQUE 2</b>		<b>Actividades Físicas artístico-expresivas</b>		
<b>ob xec tiv os</b>	<b>Contidos</b>	<b>Criterios de avaliación</b>	<b>Estándares de aprendizaxe</b>	<b>2ºESO compe tencias</b>
n m b g l d ñ	<p><b>B2.1.</b> Experimentación de actividades artísticoexpresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <p><b>B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</b></p> <p><b>B2.3.</b> Realización de bailes e danzas sinxelas de</p>	<p><b>B2.1.</b> Interpretar e producir accións motoras con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e <b>outros recursos</b></p>	<p><b>FB2.1.1.</b> Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <hr/> <p><b>EFB2.1.2. Crea</b> e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</p> <hr/> <p><b>EFB2.1.3.</b> Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, <b>adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.</b></p> <hr/> <p><b>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</b></p>	<p>CCEC</p> <p>CCEC</p> <p>CCEC</p> <p>CCEC</p>

carácter recreativo e popular.			
--------------------------------	--	--	--

#### 4.2.2.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

Bloque 2		Actividades Físicas artístico-expresivas	2º ESO
obxe	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Tempo
n m b g l d ñ	<b>B2.1.</b> Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade. <b>B2.2.</b> Creatividade e improvisación nas actividades artísticoexpresivas de xeito individual. <b>B2.3.</b> Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.	1-Utilización dos medios de expresión. 2-Utilización da respiración e a armonización cos movementos corporais 3-Utilización do espazo como medio de expresión e comunicación 4- A relaxación.Utilización de contrastes e comunicación non verbal 5-O ritmo.Adaptación das habilidades básicas a diferentes esquemas ritmicos. 6-Reproducción e creación de composicións expresivas en grupo	3ºtrim estre       3ºtrim estre

#### 4.2.2.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 2	Actividades Físicas artísticoexpresivas	2ºESO
Estádares de aprendizaxe	Mínimos	Instrumentos de avaliación
<b>FB2.1.1.</b> Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade	Manifesta, individualmente e colectivamente estados de ánimo e ideas empregando técnicas de dinámica de grupo e de expresión xestual	Rexistros
EFB2.1.2. <b>Crea</b> e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.		Rexistros

EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, <b>adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras</b>	Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas adaptando a súa execución a do grupo	Rexistros Listas
EFB2.1.4. <b>Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</b>		Rexistros
<b>METODOLOXÍA:</b> os estilos de Tratarase de utilizar estilos de ensino serán variados, en función por descubrimento en tódalas ocasións. unha parte das reaccións do alumnos-as O traballo será ben en gran grupo, e por outra parte dos obxectivos de grupos pequenos ou parellas, buscando cada tarefa ou sesión. o aprendizaxe recíproco		

#### 4.2.3. BLOQUE 3 Actividade física e saúde

##### 4.2.3.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 3		Actividade física e saúde		2º ESO
O b x e c t	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias

m f b g	<p><b>B3.1.</b> Condición física. Capacidades físicas e <b>coordinativas</b> nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p>	<p><b>B3.1.</b> Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación</p>	<p><b>EFB3.1.1.</b> Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas traballadas no ciclo -----</p>	CMCCT
	<p><b>B3.2.</b> Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</p>		<p><b>EFB3.1.2.</b> Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde -----</p>	CMCCT
	<p><b>B3.3.</b> Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p>		<p><b>EFB3.1.3.</b> Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva -----</p>	CMCCT
	<p><b>B3.4.</b> Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p>		<p><b>EFB3.1.4.</b> Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.-----</p>	CMCCT
	<p><b>B3.5.</b> Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p>		<p><b>EFB3.1.5.</b> Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.-----</p>	CMCCT
	<p><b>B3.6.</b> A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>		<p><b>EFB3.1.6.</b> 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.</p>	CSC

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

#### 4.2.3.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

	BLOQUE 3	Actividade física e saúde	2ºESO
Obxectivo	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporización
m f b g	<p><b>B3.1.</b> Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</p> <p><b>B3.2.</b> Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación</p> <p><b>B3.3.</b> Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</p> <p><b>B3.4.</b> Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</p> <p><b>B3.5.</b> Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</p> <p><b>B3.6.</b> A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</p>	<p>1-Visualización dun video sobre capacidades físicas básicas e coordinativas Identificación das capacidades físicas que interveñen nas actividades físico-deportivas e artístico expresivas.</p> <p>2- A alimentación e a actividade física como elementos base dos estilos de vida saudable</p> <p>3- Aplicación de probas para avaliar as cualidades físicas básicas asociadas a saúde.</p> <p>4-Traballo dos diferentes tipos de resistencia e utilización da frecuencia cardíaca como medio para controlar o esforzo na práctica da actividade física.</p> <p>5-Práctica de actividades físico-motrice e valoración dos efectos que estas teñen na saúde persoal</p>	1º trimestre e 3º



m g f b	<p><b>B3.7.</b> Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</p> <p><b>B3.8.</b> Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</p> <p><b>B3.9.</b> Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</p> <p><b>B3.10.</b> Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</p>	<p>1-Utilización de diversos métodos básicos (globais e específicos ) para a mellora da resistencia e utilización da frecuencia cardíaca como medio para controlar o esforzo na práctica da actividade física</p> <p>3- Utilización e diferenciación dos diferentes tipos de velocidade para identificala como componente básico nas distancias de curta duración</p> <p>4- Traballo de forza rápida e explosiva e a súa intervención nos lanzamentos de diferentes móbiles e nos saltos</p> <p>5-Traballo de flexibilidade como capacidade física facilitadora dos anteriores procedementos</p>	1º Trimestre
------------------	---	--	--------------

#### 4.2.3.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

BLOQUE 3	Actividade física e saúde	2º ESO
Estádares de aprendizaxe	Mínimos	Instrum avali
<b>EFB3.1.1.</b> Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físicodeportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	E capaz de identificar a implicación das capacidades físicas básicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas y artístico expresivas.	Traballos Cuestionario
<b>EFB3.1.2.</b> Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde	Identifica as características e os beneficios duha alimentación e actividade física saudable.	Traballos Cuestionario
<b>EFB3.1.3.</b> Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	Coñecer as respostas e as adaptacións do organismo ante a práctica da actividade física sistemática, relacionandoa coa saúde	Traballos Probas escritas
<b>EFB3.1.4.</b> Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	E capaz de utilizar a frecuencia cardíaca como indicador da intensidade do esforzo e adaptarse os requerimentos solicitados.	Proba
<b>EFB3.1.5.</b> Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Participa nos procedementos para avaliar os factores da condición física	Proba Listas

<b>EFB3.1.6.</b> 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.		Traballo Cuestionario
<b>EFB3.2.1.</b> Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento	Participa na mellora das súas capacidades físicas básicas	Listas de control
<b>EFB3.2.2.</b> Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor	Proba Listas
<b>EFB3.2.3.</b> Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Aplica os fundamentos de Hixiene postural nas prácticas facendo caso das recomendacións do profesor	Observación
<b>EFB3.2.4.</b> 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.	Asocia a práctica habitual da actividade física coa mellora da condición física e a mellora da calidade de vida	Cuestionario Debate
<b>METODOLOXÍA:</b> avanzando dende una fase directiva por parte do profesor cara una fase autónoma do alumno.	.Estilos de ensino: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensino directo .-Grangrupo</li> <li>• Descubrimiento Guiado</li> </ul>	

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

##### 4.2.4.1. Obxectivos, contidos, criterios de avaliación, estándares de aprendizaxe e competencias

BLOQUE 4 Os xogos e as actividades deportivas				2ºESO
obxecti	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Competencias
a b g m	<b>B4.1.</b> Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.	<b>B4.1.</b> Resolver situacións motoras <b>individuais aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas</b> , das actividades físicas deportivas propostas, en condicións adaptadas.	<b>FB4.1.1.</b> Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
	<b>B4.2.</b> Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.		<b>EFB4.1.2.</b> Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE
	<b>B4.3.</b> Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.		<b>EFB4.1.3.</b> Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA CSIEE
			<b>EFB4.1.4.</b> 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
			<b>EFB4.1.5.</b> 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.	CAA CSIEE

a b d g m	<p><b>B4.4.</b> Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</p> <p><b>B4.5.</b> Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</p>	<p><b>B4.2.</b> Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración-oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes.</p>	<p><b>EFB4.2.1.</b> Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB4.2.2.</b> Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
			<p><b>EFB4.2.3.</b> 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.</p> <p>-----</p> <p><b>EFB4.2.4.</b> Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

#### 4.2.4.2. Contidos, actividades de aprendizaxe, temporalización e obxectivos

	Bloque 4 Os xogos e as	Actividades deportivas	2º ESO
O b x e	Contidos	Actividades de aprendizaxe	Temporalización
a b g	<b>B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas,</b> respectando	Habilidades básicas relacionadas cas carreiras, saltos e lanzamentos. Habilidades específicas. O quencemento específico. Avaliación das habilidades atléticas Avaliación das habilidades ximnásticas	1º Trimestre  2º Trimestre –

m	<p>os regulamentos específicos.</p>	<p>Avaliación das habilidades do baloncesto Avaliación dos xogos propostos polos alumnos <b>-Badminton:</b> 1.1 O agarre, os golpes básicos, as traxectorias do voante; directas, tensas, bombeadas. 1.2 Os desprazamentos 1.3 regulamento e forma de xogo individual 1.4 Outros deportes de raqueta 1.5 Avaliación badminton <b>-Actividades de loita:</b> 1.1 Distintos agarres e regulamentos</p>	<p>-----2º e 3º Trime</p>
	<p><b>B4.2.</b> Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos <b>deportes individuais.</b></p>	<p>Iniciación <b>as actividades ximnásticas:</b> 2.1-Experimentación con materiais varios en diferentes situación de equilibrio. 2.2-Os desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo as cordas, aros, bancos suecos.... 2. 3-Os desprazamentos en superficies elevadas. Superación de obstáculos e control das caídas. 2.4- Xiros sobre os tre eixos. Inversións 2.5-Combinación de saltos e xiros <b>Atletismo:</b> 2.1-Xogos de carreiras.Diferentes tipos de resistencia 2.2-Xogos de carreiras.Diferentes tipos de velocidade 2.3-Xogos de forza, saltos e lanzamentos 2. 4-Xogos de relevos</p> <p><b>xogos populares:</b> 2.1 Xogos no medio cotián 2.2 Xogo de raiuela corda. 2.3 Os bolos, a chave</p> <p><b>Deportes de raqueta</b> 2.1 Xogos con raquetas 2.2 O xogo de 1x1 en badminton</p> <p><b>Actividades de loita:</b> 2.1 Xogos grupais de forza onde haxa que cooperar para superar a oposición do equipo rival 2.2 As actividades de loita 1x1 2.3 os agarres</p> <p>Orientación e sendeirismo: 2.1 Xogos de orientación 3.1. Descrición básicas dos contidos</p>	<p>----- 1º Tri mestre</p> <p>----- 2º e 3º Trime stre</p> <p>----- 3º Tri</p>
	<p><b>B4.3.</b> Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</p>	<p>3.2 Ruta de sendeirismo olas proximidades do centro utilizando un mapa e recoñecendo os carreiros nos que se atopan</p>	

a b d g m	<b>B4.4.</b> Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.	4.1 O baloncesto, control, adaptación, manexo e progresión co móvil. 4.2 . Asimilación do ciclo de pases en baloncesto 4.3. Regulamento básico do baloncesto. A progresión e o tiro sen oposición. O 2x0, pases e lanzamentos. 4.4 Restricción do espazo para o defensor. Finalización en canastra 4.5 O 2X1 con finalización en tiro.As carreiras de pases 3x0. 4.6 O 1X1 con restriccións do defensor. 4.7 O 3x3 con restriccións dos defensores.	2º Trimestre
	<b>B4.5.</b> Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.	5.1 Iniciación o Baloncesto mediante xogos predeportivos, rondos, os dez pases 5.2 Xogos de pases en baloncesto con /sen bote 5.3 Xogos en superioridade atacante en baloncesto 5.4 O xogo dos 10 pases con superioridade atacante	

#### 4.2.4.3. Estándares de aprendizaxe, mínimos, instrumentos de avaliación e metodoloxía

Bloque 4	Os xogos e as actividades deportivas	2ºESO
<b>Estándares de aprendizaxe</b>	<b>Mínimos</b>	<b>Instrumentos</b>
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.		Cuestionario Proba
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.		Cuestionario Proba
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	Amosa coñecer os aspectos básicos da técnica das modalidades traballadas	Proba cuestionario
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.	Esforzase por mellorar e mellora e seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida.	Proba Rexistro
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.	Utiliza as técnicas básicas das actividades no medio natural que se levan a práctica regulando o esforzo	Rexistro

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.	Participa de forma activa na realización de actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición	Rexistro Observación
EFB4.2.2. Describe simplifícadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	Amosa coñecer os aspectos básicos da organización de ataque e defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición	Proba
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.		Rexistro
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.		Observación
<b>METODOLOXÍA:</b> Estará en función dos contidos a tratar e o grao de aprendizaxe no nos atopemos	Os estilos de ensino e aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos a solución dos problemas perceptivos e decisoriais plantexados. Por tanto seguirase o formato de descubrimento guiado en cuestións de iniciación á táctica individual.	A continuación, utilizaremos tanto un estilodirectiv e logo reciproco no aprendizaxe da técnica

## 4.2. UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CURSO



### CURSO: 2º ESO

#### a. Temporalización

1ª AVALIACIÓN: aproximadamente 26 sesións

2ª AVALIACIÓN: aproximadamente 26 sesións

3ª AVALIACIÓN: aproximadamente 18 sesións

	2º ESO	Sesións
1ª Avaluación	 Presentación e sesións introductorias AVALIACIÓN INICIAL.	2
	 CONTIDOS CONCEPTUAIS	2
	 CONDICIÓN FÍSICA: “As capacidades físicas a través dos xogos”	7
	 TESTS DE APTITUDE FÍSICA	2
	 Xogos e deportes: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA E LOITA”	9
	 “COÑECE OS XOGOS TRADICIONAIS DA COMUNIDADE”	2
	 HIXIENE POSTURAL	2
	 A ACTIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE	2
	TOTAL	26
2ª Avaluación	 Xogos e deportes: “OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO “	9



	📚 “OS MOVEMENTOS PRECISOS E EQUILIBRADOS. INICIACIÓN ÁS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS”	9
	📚 EXPRÉROME Á TRAVÉS DA DANZA TRADICIONAL: XOTA E MUIÑEIRA	6
	📚 CONTIDOS CONCEPTUAIS	2
	TOTAL	26
<b>3ª Avaliación</b>	📚 Xogos e deportes: “ <b>APRENDO A MOVERME NO MEDIO NATURAL: CABUIERÍA, ESCALADA</b> ”	7
	📚 “Coñezo o entorno do meu centro” <b>SENDEIRISMO</b>	2
	📚 Xogos e deportes: “ <b>OS DEPORTES SOCIOMOTRICES: FÚTBOL-SALA</b> ”	7
	📚 CONTIDOS CONCEPTUAIS	2
	TOTAL	18

## 1ª UNIDADE DIDÁCTICA:

### “AS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DOS XOGOS”

#### INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Para poder traballar contidos propios do bloque de condición física, dispoñemos dun recurso fundamental: Os xogos. Estes gracias á multidisciplinariedade que presenta, permítenos incidir na mellora das habilidades básicas e na mellora das cualidades físicas e isto supón un traballo propio de dito bloque, utilizando actividades que precisan dun esforzo de forma lúdica.

A unidade didáctica desenvolverase no primeiro trimestre.

#### OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Identificar as capacidades físicas que intervienen en cada unha dos xogos utilizados.
- Desenvolver habilidades básicas relacionadas con as carreiras, saltos e lanzamentos.
- Participar con independencia do nivel da condición física e do nivel de habilidade, mostrando actitudes de constancia e traballo.

#### CONTIDOS

- As habilidades básicas: concepto, características e disciplinas que comprende.

- As habilidades específicas: concepto e características.
- Especialidades deportivas basadas nas capacidades condicionales. Técnicas básicas dalgunsunos ejecuciones.
- O quencemento, pautas para a súa elaboración.O quencemento específico.
- Utilización e diferenciación de resistencia aeróbica anaeróbica AOI practicar diferentes tipos de carreras
- Utilización y diferenciación de diferentes tipos de velocidade.
- Utilización de diferentes manifestacións de forza en diferentes tipos de saltos e lanzamentos.
- A flexibilidade como facilitadora dos anteriores procedementos.
- Os xogos como medio de autosuperación e esforzo persoal.
- A aceptación de sí mesmo ou sí mesma e dos demais nas súas posibilidades de rendemento.
- Pracer pola práctica deportiva de xeito individual.

### ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

As sesións presentarán dúas tendencias en función do grao de aprendizaxe no que nos atopemos: nun primeiro estadio recurriremos ós estilos de ensino e aprendizaxe de búsqueda e descubrimento, de modo que os propios alumnos e alumnas levarán a cabo exercicios en forma de ensaio error para ir descartando as opcións menos recomendables na execución das habilidades, e ir recopilando aquelas solucións que lles axudarán a acadar un maior rendemento na habilidade da que se trate. A organización será en grande grupo, e no segundo estadio, onde trataremos de ensinar a técnica ortodoxa das habilidades, utilizaremos un estilo máis directivo, orientando as conclusións do alumnado cara a execucións concretas.

<b>TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE</b>
---

#### SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

<b>U.D. nº 1</b>	<b>“AS CAPACIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DOS XOGOS”</b>
	Xogos de carreiras.Diferentes tipos de resistencia.
	A velocidade como compoñente básica nas carreiras de corta duración.
	A forza rápida e explosiva nos saltos en largo e alto.
	A forza rápida e explosiva nos lanzamentos de diferentes móbiles.
	A forza rápida e explosiva nos lanzamentos de diferentes móbiles
	A flexibilidade como facilitadora.
	Aplicación dunha lista de control sobre contidos utilizados

## ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A **avaliación inicial** constará dunha observación acerca do grao de dominio das habilidades básicas asociadas e unha exploración sobre a capacidade do grupo de atopar solucións ós problemas motores que se lles plantexen. **A avaliación formativa** consistirá en rexistrar a evolución do aprendizaxe da técnica día a día, e sobre todo, a observación da posta en práctica de contidos actitudinais (respecto polos demais, afán de autosuperación, pracer pola práctica deportiva, axuda ós compañeiros e compañeiras...). **A avaliación sumativa** consistirá nunha proba final onde se valorará a evolución na adquisición da técnica.

## 2ª UNIDADE DIDÁCTICA: “COÑECE OS XOGOS TRADICIONAIS DA COMUNIDADE”

### INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

Nesta unidade didáctica tratase da recuperación de xogos tradicionais de Galicia, que transmitíronse de xeración a xeración e que por as características sociais do noso Centro, poden ser desconocidos para eles. Por outra banda intentaremos que eles investiguen e busquen estas tradicións entre seus avós ou antepasados. É importante que comprobemos o grao de actividade física que conlevan así como a cooperación que se establece cando fixan as normas e a comunicación interpersonal que iso supón. Levarase a cabo no primeiro e segundo trimestre.

### OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Favorecer a participación habitual en xogos populares galegos.
- Implicar ós alumnos e alumnas na actividade física predominantemente lúdica cunha gran afectación a nivel social e afectivo.
- Desinhibirse, participar, cooperar xogando con compañeiros e adversarios.
- Desenvolver aspectos psicomotores, sociomotores e afectivomotores mediante estas actividades como desinhibición, ritmo, coordinación, cooperación, participación, interese, etc.

### CONTIDOS.

- 
- Os xogos tradicionais. Historia. Lugares habituais onde se practicaban. Localización xeográfica.
- O medio cotián e o medio natural e as posibilidades para o xogo motor.
- Regras nos xogos organizados e a súa aplicación.
- Xogos no medio cotián para o desenvolvemento de capacidades físicas: forza, resistencia e velocidade.
- Xogos no medio cotián de gran implicación neuromuscular-coordinativa, de equilibrio, ritmo...

- Xogos tradicionais e autóctonos da zona, con e sen música. □
- Xogos tradicionais e populares con materiais non habituais.
- Desinhibición, participación e cooperación en tódalas actividades que impliquen situacións pouco habituais: cantar, bailar, escenificar...
- Interés polos xogos novedosos, polos xogos tradicionais e actitude de participación e aprendizaxe hacia tódolos xogos que practiquemos. □
- Asimilación da importancia do xogo e da actividade física habitual.

## ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

**Os estilos de ensino e aprendizaxe** variarán en función dos tipos de xogos que empreguemos dentro da sesión. Así, para os xogos que son mais coñecidos para os alumnos e alumnas empregaremos **un estilo directivo na exposición da actividade** a levar a cabo, se ben a **partir de ahí deixaremos que o xogo se desenvolva sen intervir mais** que cando sexa totalmente necesario. En xogos tradicionais nos cales o alumnado non ten experiencia, ademais de expoñer as normas e a dinámica do xogo, trataremos de expoñer a técnica e estratexia que permite acadar a máxima eficacia, se ben podemos combinar isto con estilos de descubrimento. En canto ós xogos con música, procuraremos proporcionar toda a información posible, con un estilo totalmente directivo na aprendizaxe das cancións, se ben despois o xogo discorrerá según o funcionamento do grupo.

### TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 4	COÑECE OS XOGOS TRADICIONAIS DA COMUNIDADE
	Tira-soga, carreiras de sacos, o pano, relevos de mazarocas,
	Os bolos, a chave.
	O peón
	Realización dos xogos propostos por os alumnos como resultado da súa investigación. Avaliación

## ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica comprenderá, en gran medida, a actitude ante as actividades propostas en tres aspectos a ter en conta: primeiro, a actitude ante a práctica de xogos habitualmente e no seu medio cotián, segundo, a actitude ante novos xogos descoñecidos e xogos tradicionais.

Así, **a avaliación inicial** estará constituída pola observación das actitudes nunha primeira sesión de xogos. **A avaliación formativa** constará da observación e retroalimentación constante da evolución dos alumnos e alumnas acerca destes aspectos, e a **avaliación**

**sumativa** terá en conta todo este proceso para a formulación dun informe onde se reflicta a evolución dos alumnos nestes aspectos e ademais eles presentarán xogos que terán que recoller da consulta a seus avós ou familiares

### **3ª UNIDADE DIDÁCTICA:**

#### **“OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA E LOITA”**

##### **INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.**

Nunha sociedade na que a esixencia de rendemento se produce cada vez a mais temprana idade, é conveniente proporcionar ós alumnos e alumnas uns hábitos de traballo en equipo e cooperación, pero tamén é necesario facer ver que a oposición pura a un adversario non ten por qué connotar conflito, nin moito menos violencia, senón que require da aplicación do máximo esforzo individual e, de non lograr o obxectivo, comprender que o adversario actuou mellor. É dicir, educar para aceptar as propias limitacións pero tamén para buscar a autosuperación.

Ademáis a actividade físico deportiva de combate pode utilizar implementos que supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habitúadas ó seu manexo, posuír un amplo espectro de actividades que poder levar a cabo en cáseque calquera ámbito, tanto artificial ou adaptado (pádel, tenis, tenis de mesa, bádminton...)

Por todos estes motivos consideramos necesaria a aplicación dunha unidade didáctica na que os alumnos e alumnas compitan entre sí un contra un e os deportes de loita e con implementos como os citados considerámoslos axeitado para lograrlo. Isto é o que trataremos de facer nesta unidade didáctica. Ubicámola na terceira avaliación.

##### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.**

- Familiarizarse co manexo de móbiles mediante implementos: palas, raquetas...
- Asimilar esas habilidades como parte fundamental dun futuro aprendizaxe deportivo ( bádminton,tenis....)
- Recoñecer a accesibilidade cáseque en calquera medio da práctica deportiva con implementos.
- Desenvolver un interese e unha notable afección pola práctica destas actividades físicas e deportivas.
- Identificar, asimilar e comprender os conceptos “cooperación” e “oposición”, e asumir a importancia dos mesmos en tódalas actividades humanas.
- Resolver problemas derivados da oposición motriz pura contra adversarios, así como asumir os roles e identificar as accións motrices nunha situación de cooperación-oposición.

## CONTIDOS.

- O implemento e o móbil: concepto, características e posibilidades de acción. □ Os deportes que utilizan implementos para a súa práctica: coñecelos e assimilar os parámetros regulamentarios básicos.
- A cooperación. A cooperación motriz pura.
- A oposición. A oposición motriz pura.
- Manexo, adaptación, control do implemento. Golpeo do móbil utilizando o implemento en función das súas características.
- Xogo individual e colectivo con implementos.
- Habilidades de oposición motriz contra un adversario ou adversaria.
- Estratexias, habilidades e actuacións dentro dunha dinámica de xogo.
- Interese e gusto pola práctica de actividades con implementos.
- Participación, cooperación, afán de superación no xogo
- Asimilación da posibilidade de práctica que presentan estas actividades.

## ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe que usaremos nesta unidade didáctica tenderán, fundamentalmente, á directividade, tanto no aprendizaxe técnico de manexo dos implementos como no control, adaptación, progresión etc. do móbil a través de ditos implementos. No xogo por parellas, sin embargo, predominará un estilo de descubrimento que guíe o aprendizaxe táctico individual.

## TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

### SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 3	Título: “OS DEPORTES DE ADVERSARIO. INICIACIÓN A DEPORTES DE RAQUETA E LOITA.”
	O deporte: concepto, clasificación. Os deportes de adversario: loita e raqueta. Os deportes de raqueta: tipos e xeralidades regulamentarias. O bádminton: a raqueta, o espazo, o volante, o sistema de puntuación. Experimentamos coa raqueta e o volante. Golpeos.
	O xogo de cooperación. Xogo en grupos de 4 ou 5 tratando de que non caia o volante no chan. Carreiras de relevos mantendo a pluma no aire. Situacións de pase cooperativas.
	O xogo 1+1, 2+2, 2+2+1... Os tipos básicos de golpeo: dereito, revés, alto, medio, baixo. As traxectorias do volante: directas, tensas, semitensas, bombeadas... A experimentación de tódolos tipos de golpeo.

	Os desprazamentos no badminton: as indicacións básicas e a importancia da mobilidade no xogador. O regulamento e forma de xogo: o xogo individual.
	O regulamento e forma de xogo: o xogo de dobres.
	Outros deportes de raqueta: especificacións materiais, espaciais, de puntuación...Xogos con ditos materiais.
	A oposición con opción de cooperación. Actividades de loita de 2x1, con vantaxas técnicas para o solitario, ou 2x2 buscando modos de compensar as accións 2x1. Xogos grupais de forza onde haxa que cooperar para superar a oposición do equipo rival.
	A oposición: concepto e experimentación. As actividades de loita 1x1. Resolución de problemas motores con distintos tipos de agarres sobre o compañeiro que debe zafarse. Actividades de loita con distintos agarres e regulamentos.
	Avaliación.Xogo con raqueta aplicación de una escala descriptiva.

### ORIENTACIÓN S SOBRE A AVALIACIÓN

A avaliación desta unidade didáctica preséntase como moi complexa para nós, polo que ten por unha parte de compoñente actitudinal no seu plantexamento, e pola falta de criterios de avaliación concretos que poidamos aplicar de forma cuantitativa para cada alumno ou alumna.

Así pois, levaremos a cabo unha avaliación predominantemente cualitativa, na cal valoraremos a evolución na capacidade de elaborar estratexias de cooperación para acadar obxectivos comúns e poñelas en práctica. Tamén se valorarán os mesmos indicadores para as actividades de oposición pura, e incluso para as actividades de cooperación e oposición. Teremos en conta, tamén, a evolución na capacidade de cooperar, así como na posta en práctica de actividades de un contra un, tanto nos mecanismos de percepción e decisión, como no mecanismo de execución.

Nas dous últimas sesións, aplicaremos una observación sobre un xogo de raqueta na que ademáis observárase os golpes utilizados no xogo e a ocupación espacial.

## 4ª UNIDADE DIDÁCTICA

### EXPRESOME Á TRAVÉS DA DANZA TRADICIONAL: XOTA E MUIÑEIRA

#### INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A través das técnicas desta unidade didáctica trátase de tener un maior coñecemento das posibilidades e limitacións de noso corpo, así como de establecer unha relación cos compañeiros mediante a expresión e a comunicación e a través do espacio e o tempo.

A Unidade desenvolverase durante o terceiro trimestre.

#### OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer os medios técnicos de expresión corporal.

- Utilizar a relaxación e a respiración como método para mellorar o equilibrio psicofísico.
- Desenvolver as actividades con creatividade e participar de forma desinhibida.

### CONTIDOS.

- Compoñentes do movemento: O corpo valor expresivo.
- Elementos do movemento: Espacio, tempo, intensidade.
- Relaxación e respiración. Métodos
- Utilización dos medios de expresión
- Adaptación das habilidades básicas a diferentes esquemas rítmicos.
- Reproducción e creación de composicións expresivas en grupos.
- Interese e gusto pola práctica da actividade.
- Participación, cooperación co colectivo.
- Asimilación da posibilidade de práctica que presentan estas actividades.
- Valoración das técnicas de autocontrol e relaxación para conseguir o equilibrio sicosomático.

### ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

O estilo de ensino e aprendizaxe será variado, en función por unha parte das reaccións dos alumnos-as e por outra parte dos obxectivos de cada tarefa ou sesión. Tratarase de utilizar estilos de descubrimento en tódalas ocasións. O traballo será ben en gran grupo, ben en grupos pequenos ou parellas, buscando o aprendizaxe recíproco entre eles.

### TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

#### SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 5	DANZO O RITMO DA MÚSICA
	Posibilidades de expresión con diferentes partes do corpo.
	A respiración . Armonización cos movementos corporais.
	O espacio. Utilización do espacio como medio de expresión e comunicación.
	A relaxación. Utilización de contrastes e comunicación no verbal.
	O ritmo. Reprodución e adaptación do movemento a estruturas rítmicas. Danzas tradicionais etc...Taballos grupais dos/das alumnos/as.

### ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

Dado que os obxectivos desta unidade son predominantemente de tipo afectivoactitudinal, mais que tratar de avaliar a destreza acadada por cada suxeito técnicamente, trataremos de levar a cabo **unha avaliación continua** no seu sentido mais estricto, é dicir, tomando anotacións día a día acerca dos progresos na atención, no



interés, na desinhibición e participación. **A avaliación inicial** estará identificada coas primeiras sesións, de onde sacaremos información acerca do seu coñecemento do tema, e a sumativa será o resultado final do rexistro diario mais do traballo grupal feito por eles.

## **6ª UNIDADE DIDÁCTICA**

### **“OS MOVEMENTOS PRECISOS E EQUILIBRADOS. INICIACIÓN ÁS ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS”**

#### **INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.**

A necesidade de realizar movementos precisos, así como a capacidade para adaptarse a novas situacións leva consigo o traballo de coordinación e en numerosos casos de equilibración. É un concepto complexo utilizado de forma constante no movemento humano. A aplicación de todo isto a la ximnasia artística fae que os alumnos comprendan que son as habilidades específicas.

A unidade didáctica levarase a cabo no primeiro e segundo trimestre.

#### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS**

- Coñecer e diferenciar as capacidades coordinativas como compoñentes fundamentais de múltiples accións motrices.
- Mellorar a calidade dos movementos e a velocidade de adaptación motora a diversas situacións.
- Desenvolver as posibilidades de axuste a unha nova situación experimentada.

#### **CONTIDOS.**

- A capacidade coordinativa como expresión do acto voluntario. O control e o axuste do acto motor. Diferentes tipos de coordinación.
- O equilibrio como elemento básico do funcionamento perceptivo motor do organismo. Diferentes tipos de equilibrio.
- A ximnasia. Orixe e diferentes especialidades que comprende.
- Utilización de diversas superficies de apoio e recoñecemento das zonas de soporte do corpo.
- Búsqueda de accións equilibrantes estático-dinámicas, introducindo accións locomotrices y manipulativas
- Autosuperación. Superación de medo e afán de acadar maior rendemento.
- Cooperación cos compañeiros.
- Pracer cara a práctica deportiva habitual.

#### **ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.**

En toda a unidade, trataremos de que os alumnos resolvan problemas motores mediante a emisión de solucións en forma de habilidades motrices, ou ben da combinación das mesmas. Para isto utilizaremos uns estilos de E/A basados no

descobremento, se ben as posibles solucións se plantexarán en gran grupo para tratar entre todos de optimizalas e executalas correctamente. Os propios alumnos valorarán as solucións aportadas polos seus compañeiros e tratarán de melloralas.

Utilizaremos xogos motores sempre que poidamos, como un elemento motivacional que axudará a tratar de optimizar a propia execución para lograr o fin establecido.

### TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

#### SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº6	Título: OS MOVEMENTOS PRECISOS E EQUILIBRADOS. INICIACIÓN A ACTIVIDADES XIMNÁSTICAS.
	Visionado do video de Habilidades ximnásticas de Jorge font
	Experimentación con materiais varios en diferentes situacións de equilibrio.
	Os desprazamentos en equilibrio e velocidade: circuitos e xogos de carreiras seguindo as liñas, seguindo cordas, aros, bancos suecos...
	Os desplazamentos en superficies elevadas.Superación de obstáculos e control nas caídas.
	Xiros sobre os tres eixos. Inversións.
	Habilidades de salto con y sin obstáculos.
	Combinacións de saltos e xiros.
	Utilización de material realizando diferentes circuitos en los que sexa necesario realizar equilibracións e coordinacións varias.

### ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

Para cada habilidade, **a avaliación inicial** realizarémola en dúas fases, primeiro, ó iniciar a unidade didáctica, e coas referencias que poidamos ter acerca da habilidade de cada alumno-a. Tomaremos datos que nos describan de xeito aproximado a destreza e as necesidades de cada un con actividades que traten as habilidades básicas de xeito global. Segundo, en cada sesión que adicaremos ás distintas habilidades haberá unha constante retroalimentación á hora de plantexar novos problemas motores, en función da calidade da resolución do anterior.

A **avaliación formativa** levarémola a cabo sesión a sesión, posto que as distintas habilidades están distribuídas ó longo de toda a unidade, e iremos valorando tanto a evolución nos contidos procedimentais como a adquisición de aqueles contidos actitudinais que consideramos fundamentais nesta unidade didáctica.

A **avaliación sumativa** acadarémola a través dos distintos rexistros da avaliación formativa: así, teremos datos acerca do nivel de execución dos alumnos-as en circuitos, en tarefas distintas... así como a evolución nos valores e actitudes que amosen os alumnos.

## **7ª UNIDADE DIDÁCTICA:** **“OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO E FÚTBOL-SALA”.**

### **INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.**

Os deportes de equipo constitúense nun contido que, debido á implicación de grande cantidade de capacidades humanas (físicomotrices, psicomotrices, sociomotrices, afectivomotrices, cognoscitivomotrices) adquire enorme importancia no desenvolvemento motor dos alumnos. Pero a complexidade no seu ensino fai que en moitas ocasións se limite a súa capacidade educativa á adquisición de parámetros técnicos e, en raras ocasións, tácticos. Aquí trataremos de ofrecer unha visión innovadora da metodoloxía de ensino dos deportes de equipo, se ben somos conscientes de que é un proceso longo, que trataremos de continuar e complementar ó longo de toda a E.S.O.

A unidade didáctica desenvolverase no segundo e terceiro trimestre.

### **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.**

- Coñecer os deportes de equipo.
- Familiarizarse co móvil, co tempo e espacio, coas principais acotacións regulamentarias e coa relación cos compañeiros e adversarios.
- Asimilar os patróns tácticos de marcaxe e desmarque.
- Aprender a manexar o móvil, a progresar con él, a lanzalo, pasalo e recepcionalo.

### **CONTIDOS.**

- Os deportes de equipo: concepto e clasificación. regulamento do baloncesto: nocións básicas.
- Os compoñentes da estrutura formal dos deportes de equipo: móvil, tempo, espacio, compañeiros, adversarios, regulamento.
- O marcaxe e o desmarque.
- O manexo, adaptación, control e progresión co móvil no baloncesto.
- O pase e lanzamento no baloncesto.
- O xogo en situacións adaptadas: 2x1, 3x2, 2x2, 1x1...
- Interés polo deporte en xeral e polos deportes de equipo en particular.
- Afán de autosuperación en sinerxia xunto cos demais compoñentes do equipo. □ Aceptación das propias limitacións e as do propio equipo, axudando ós que amosen unha menor habilidade ou destreza.

### **ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.**

Os estilos de ensino e aprendizaxe serán en principio de búsqueda con pequenas orientacións guía no proceso, por parte do profesor que irán levando ós alumnos á solución ou solucións dos problemas perceptivos e decisoriais plantexados. Por tanto, seguiremos o formato do descubrimento guiado en cuestións de iniciación á táctica

individual (desmarque e marcaxe). A continuación, utilizaremos tanto un estilo directivo nas primeiras etapas como un aprendizaxe recíproco mais adiante no aprendizaxe da técnica. A organización da clase será en gran grupo na maioría das situacións.

## TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

### SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

<b>U.D. nº 7</b>	<b>Título: “OS DEPORTES SOCIOMOTRICES. O BALONCESTO E O FÚTBOL-SALA”</b>
	Descripción básica dos contidos por sesión
	Os deportes de equipo: elementos comúns. Móvil, compañeiros, adversarios, espacio, tempo, regulamento. As habilidades comúns a tódolos deportes de equipo: manexo e control do móvil, desprazamento e progresión, marcaxe e desmarque, pase, lanzamento, posicións básicas... Iniciación mediante xogos predeportivos, rondos, 10 pases, 2x1... explicacións da universalidade das situacións para todos os deportes de equipo.
	O baloncesto, control, adaptación, manexo e progresión co móvil.
	Xogos de pases en baloncesto con/sen bote, asimilación do ciclo de pasos do baloncesto, xogos en superioridade atacante.
	O deporte do baloncesto: regulamento básico.A progresión e o tiro en baloncesto sen oposición. O 2x0, pases e lanzamentos.
	O xogo dos dez pases con superioridade atacante (numérica, de movementos...). A restricción do espacio para o defensor. Finalización en canastra.
	O 2x1 con finalización en tiro. As carreiras de pases 3x0.
	O 1x1 con restriccións do defensor. O 1x1+1.
	O 3x3+1. 3x3 con restriccións dos defensores. Avaliación.

### ORIENTACIÓN S SOBRE A AVALIACIÓN.

A **avaliación inicial** levarémola a cabo sobre os contidos das primeiras sesións, anotando nunha folla de rexistro deseñada a tal efecto acerca da destreza que amosen os alumnos-as acerca dos contidos conceptuais e procedimentais a impartir. A partir de ahí axustaremos as sesións ó nivel do grupo.

A **avaliación formativa** constará de un rexistro diario onde se reflicta a evolución dos alumnos-as nos contidos procedimentais e acerca da adquisición dos contidos actitudinais.

A **avaliación sumativa** constará da evolución apreciada na comparación das anteriores, e da observación da destreza final adquirida no xogo global.

## 8ª UNIDADE DIDÁCTICA

### APRENDO A MOVERME NO MEDIO NATURAL”O SENDEIRISMO, CABUIEIRÍA, ESCALADA”

#### INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A natureza ofrécenos multitude de recursos útiles para a realización de prácticas deportivas, pero as súas riquezas deben ser tratadas tamén como se merecen, polo que é necesario ter en conta a importancia do respecto e coidado cara o medio. Por isto a proposta de realizar sendeirismo para poder aplicar una actividade física no medio natural’.

Levarase a cabo no terceiro trimestre.

#### OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

- Coñecer as diferentes técnicas e normas para realizar actividades no medio natural.
- Conquerir e utilizar habilidades específicas para adaptarse ao medio natural, adoptando as medidas de protección e seguridade necesarias.
- Aceptar e respectar as normas para a conservación e mellora do medio ambiente, tomando conciencia dos usos e abusos dos que pode ser obxeto.

#### CONTIDOS

- Características do medio natural e utilización dos seus recursos.
- Coñecemento do material a empregar, seguridade e técnicas básicas.
- Adaptación e utilización de técnicas de adaptación ao medio natural e aos seus recursos.
- Aplicación da cabullería básica en diferentes contextos.
- Realización dun percorrido de sendeirismo.
- Adquisición de autonomía para desenvolverse en medios que no son habituais con confianza e adoptando as medidas de seguridade e protección necesarias.
- Aceptación e respecto das normas para a conservación e mellora do medio natural.

#### TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

#### SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

<b>U.D. nº 8</b>	<b>Título: APRENDO A MOVERME NO MEDIO NATURAL”O SENDEIRISMO, CABUIEIRÍA, ESCALADA”</b>
	Escalada: seguridade, técnicas básicas, capacidades físicas
	A cabuiería e a aplicación a actividades no medio natural.Nudos máis comúns.
	Ruta de sendeirismo polas proximidades da cidade, utilizando un mapa e recoñecendo os carreiros nos que se atopan.
	Ruta de sendeirismo”Subida á Pedra do Cadro”.

## ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Centrarase sobre todo na organización dos grupos e tarefas que os alumnos desenvolverán, así como nas propostas de búsqueda que eles tendrán que facer.

## AVALIACIÓN

Valoraremos, outorgándolle a gran importancia que consideramos que posúe, a comprensión e asimilación dos valores que tratamos de transmitir nesta unidade didáctica. Ademais intentaremos que todos/as os/as alumnos/as saiban realizar polo menos cinco nudos dos propostos e a súa utilización.

## 5. Metodoloxía

---

Buscarase ir hacia un enfoque competencial así como a consecución e integración dos estándares por parte do alumnado:

O respecto aos **principios metodolóxicos** está presente ao longo de toda a programación, xa que se foron seguindo na elaboración dos distintos apartados que estamos a desenvolver.

Así, partimos do nivel do alumnado, respectando os seus estadios evolutivos e as súas posibilidades de razoamento e aprendizaxe, impulsándoo a afondar máis no coñecemento de si mesmo e da E.F., e todos eles están pensados para intentar lograr a máxima autonomía do alumnado á hora de programar a súa propia actividade física.

Coa intención de favorecer a ensinanza emancipatoria, fórmulanse tarefas baseadas no descubrimento, como poden ser as tarefas de autoavaliación da conduta motora, elaboración dos seus propios materiais didácticos (catálogo de exercicios para o desenvolvemento da resistencia, forza, flexibilidade e velocidade), etc.

Tamén se pretende que o alumnado desenvolva unha metodoloxía activa e investigadora e aprenda a tomar decisións apoiado en todo momento polo profesor que tenderá máis cara a un papel de mediador da aprendizaxe, formulando tarefas baseadas no descubrimento guiado e a resolución de problemas, como por exemplo no control da evolución das súas capacidades físicas, na aprendizaxe da táctica dos distintos deportes, etc.

Non obstante, non esquecemos que estamos ante unha materia eminentemente procedimental, polo que primaremos as aprendizaxes construtivas e significativas dende a experiencia, con predominio das actividades lúdicas onde, fronte ao illamento xurda, da interacción cos compañeiros a aprendizaxe compartida, socializada, entre iguais sen ningún tipo de discriminación, favorecendo así a integración social. Utilizaremos para iso tarefas xogadas de cooperación e de relación co ámbito cultural no que levemos a cabo a intervención educativa, a través de contidos como as actividades no medio natural e a expresión corporal.

Teremos en conta tamén a interdisciplinariedade na medida do posible, abordando o ensino da E.F. como un materia máis que coopera á consecución das finalidades das dúas etapas.

Por último, e non por iso menos importante, atenderemos á diversidade do alumnado e aos Alumnos con Necesidades Específicas de Apoio Educativo a través de formulacións individualizadas en función das necesidades de cada caso.

Os **estilos de ensino** móstrannos como se desenvolve a interacción profesor-alumno no proceso de toma de decisións, e definen o papel de cada un nese proceso.

Na relación ensino-aprendizaxe non se pode considerar que un estilo sexa mellor que outro, xa que ningún deles nos asegura a consecución de todos os obxectivos a traballar na E.F.

Polo tanto, partindo da idea de que non existe un estilo de ensino ideal, chegamos á conclusión de que cada un ten un carácter propio que permite alcanzar obxectivos secundarios específicos deste.

Nós apostamos por unha concepción integradora que considera necesario a utilización de todos e cada un dos estilos de ensino. Así, o profesor de E.F. debe alternar os estilos convenientemente para desenvolver capacidades como: elección, responsabilidade, autoavaliación, participación autónoma, actividade, investigación, imitación de modelos, comunicación cos demais, aceptación de límites persoais, implicación cognitiva, creatividade, etc.

Chegado o momento de decidirse por un determinado estilo de ensino, a súa selección farase en función de cal sexa o máis apropiado para a ensino-aprendizaxe dunha tarefa determinada. Así para as aprendizaxes técnicas e doutros contidos de similares características, utilizaremos estilos máis directivos; mentres que para aprendizaxes tácticas, de expresión corporal, e outros de similares características fomentaremos a creatividade a través de estilos baseados no descubrimento.

Darase o caso de que nunha mesma sesión se varíen os estilos de ensino utilizados dependendo de cada tarefa.

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso **espazo de actuación** á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais".

Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, utilizaremos a biblioteca do centro ou aula de informática. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física que xa veñen implementadas en soporte informático.

Así mesmo, empregaremos o aula do grupo para realizar sesións teóricas mediante a utilización do proxector e o encerado dixital, co que contamos en case todas as aulas.

Para aprender unha tarefa e lograr un nivel de execución aceptable, o alumnado debe dispoñer dun tempo razoable para practicar a devandita actividade un número suficiente de veces.

O tempo que o alumnado dedica exclusivamente á práctica de actividade física é o que se coñece como tempo de actividade real. Para intentar incrementar na medida do posible o tempo de actividade real do alumnado, vanse ter en conta unha serie de consideracións prácticas para tal efecto, que a saber son:

Transición á clase de educación física. Os preparativos previos á sesión adoitan seguir un protocolo cotián e repetitivo: acceder ao vestiario dende a aula, cambiar a roupa, ir á pista ou ximnasio, pasar lista, regresar, asearse e volver cambiar a roupa. Para evitar a perda de tempo nesta fase motivaremos previamente o alumnado cara ás tarefas da sesión e limitaremos o tempo de estancia no vestiario.

Eficiencia no tempo dispoñible. O devandito tempo trataremos de optimizalo do seguinte xeito;

a) Claridade e brevidade nas explicacións das tarefas. Focalizaremos a atención nun ou dous aspectos que aseguren certas posibilidades de éxito nos primeiros intentos para non desbordar ó alumnado con demasiada información e ademais, conseguir que se motiven polos primeiros éxitos alcanzados. Especial trato dedicaremos ás premisas de seguridade nas tarefas, de cara a que o alumnado aprenda claramente o seu papel na prevención de riscos e na axuda ao compañeiro.

b) Rendibilidade na montaxe e recollida do material. Para evitar as perdas de tempo nesta faceta da sesión, aproveitaremos ao máximo os materiais que seleccionemos para a sesión, Ademais, por rotación alfabética, designaremos ao inicio da sesión, ao alumnado responsable da colocación e recollida do material que se vaia utilizar. Naquelas sesións nas que se vaia traballar en circuíto e necesiten moito material, intentaremos na medida do posible, realizar a montaxe previamente á sesión.



c) Eficiencia na formación e transición dos agrupamentos. Para evitar as perdas de tempo que supoñen tanto o establecemento de agrupamentos, como a transición duns a outros, naquelas sesións nas que as actividades de ensino-aprendizaxe demanden continuos cambios de agrupamentos, secuenciaremos as mesmas de tal maneira que vaian seguidas todas as actividades individuais, logo por parellas, logo por cuartetos, etc., aproveitando o agrupamento anterior para facer o seguinte.

Optimización das partes da sesión. Xeralmente as sesións de educación física divídense basicamente en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abordamos as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

Para limitar as perdas de tempo na posta en acción, aproveitaremos esta para explicar o sentido da sesión, relacionala coa sesión previa, e transmitir a maior parte da información necesaria para a súa parte principal.

Na volta á calma, aproveitaremos o tempo de recuperación para recordar os puntos máis importantes traballados na parte anterior, repartiremos, no seu caso, as fichas de avaliación da sesión e motivaremos o alumnado para a sesión seguinte.

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, establécense unha serie de **rutinas**.

Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula (pavillón, ximnasio, biblioteca, a. informática, entre outros) correspondente. A saída da aula non se producirá ata que se produza o toque do timbre.

Cambio de Indumentaria: O alumnado, nada máis acceder á instalación que así o requira, procederá sen demora ao cambio da indumentaria necesaria para realizar a sesión, sempre e cando este sexa necesario.

- Hábitos Hixiénicos: Distinguiremos entre aseo e ducha. Entendemos por aseo a limpeza do suor e o cambio de roupa. Para iso o alumnado contará con 5 minutos. O alumnado que mostre a súa intención de ducharse, debe advertilo ao profesorado antes de iniciar a clase, cedéndoselle os últimos 7 minutos da sesión.

- Recollida do Material: O material utilizado na sesión será recollido por todo o alumnado participante nesta a excepción de, se é o caso, o alumnado que se vaia duchar.

Empregaremos os diferentes **tipos de actividades** que hai:

As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver.

As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas U.D . Ligadas a estas actividades virán as de Sínteses, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica.

Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado.

Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades;

Actividades de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cun ritmo de aprendizaxe inferior ao grupo de referencia;

Actividades de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou o ritmo de aprendizaxe do cal está por enriba do grupo de referencia.

### ESTRUCTURA DAS SESIONS:

Debido á propia natureza da materia, as nosas sesións han de lograr que os alumnos asimilen os contidos propostos ao mesmo tempo que realicen unha práctica física correcta. Así pois, respectando o anterior, a estrutura básica das sesións será a seguinte:

- a) Explicación teórica por parte do profesor ou profesora: Nesta parte indicaranse os obxectivos pretendidos para a sesión e explicaranse os contidos conceptuais pertinentes.
- b) Quecemento: Posta a punto para a realización do exercicio físico tendo en conta a actividade posterior que se levará a cabo.
- c) Parte principal: Parte da sesión na que se traballa de forma máis intensa e buscando o logro dos obxectivos propostos.
- d) Volta á calma: Nesta parte báixase a intensidade da sesión e aprovéitase tamén para comentar o desenvolvemento da mesma e ata aclarar cuestións que os alumnos estimen oportunas.
- e) Hixiene: Aseo persoal básico e cambio de roupa (polo menos da camiseta)

## 6. Materiais e recursos didácticos

---

Os materiais e recursos didácticos facilitan as condicións necesarias para que o alumno poida levar a cabo as actividades programadas co máximo proveito.

En educación física, os materiais e os recursos convertéronse nun elemento case necesario e imprescindible para o logro dos obxectivos e contidos

### **NORMATIVA DE ASISTENCIA E PARTICIPACIÓN DO ALUMNADO:**

O pouco tempo e o carácter altamente práctico da materia lévanos a considerar a asistencia e a práctica do alumnado como básica. A non participación por motivos de “Faltas de asistencia” ou “Falta de práctica” na sesión, sen xustificar, implicará unha valoración negativa na Cualificación do alumnado.

### **ALUMNOS QUE NON REALIZAN A PRÁCTICA:**

Os alumnos con enfermidade ou lesión que asistan a clase pero non poidan realizar a práctica deberán entregar o xustificante por escrito correspondente do seu pai/nai ou titor, e se a situación se vai prolongar no tempo deberá ser un médico o que certifique o seu estado e o tempo aproximado que deberá permanecer sen exercitarse.

Estes alumnos serán parte activa das clases na medida que se poida, participando como colaboradores en axudas aos compañeiros, organización do material, de apoio de compañeiros con necesidades educativas especiais se os houberse, etc. Naquelas sesións nas que non teñan un papel activo, proporcionaráselles unha ficha de sesión na que deberán describir as actividades que realizan os seus compañeiros (seguindo as pautas explicadas na U.D. de presentación) e que deberán entregar ao finalizar a sesión, ou ben camiñarán ao redor da instalación para compensar o exceso de sedentarismo sempre que os problemas físicos llo permitan.

### **NORMATIVA BÁSICA DE EQUIPAMENTO PERSOAL DO ALUMNADO:**

Neste aspecto, establécense unhas normas co obxectivo de desenvolver e favorecer a hixiene individual e colectiva, e coidar a seguridade do alumnado na práctica da actividade física:

- Os alumnos/as teñen a obriga de asistir coa indumentaria especificada nos criterios de avaliación
- Calzetíns de deporte.
- Calzado deportivo: non se permiten botas de montaña nin calzado cunha adoite de máis de 3 cm. (plataformas) así como calzado frouxo ou mal atado por cuestións estéticas, todo iso para

evitar lesións nos pés e nocellos e evitar accidentes. A limpeza de adóitelas do calzado ao entrar na instalación será esixida por cuestións de hixiene e seguridade.

- Non se permitirá o uso de pezas que non sexan deportivas (camisas, pantalóns vaqueiros ou de tea, cazadoras) que poidan limitar os movementos, causar lesións (rozamentos, falta de circulación) ou minguar a hixiene (non absorción da suor).

- Poderase recomendar ao alumnado a utilización de vestimenta específica no desenvolvemento dos temas relacionados coa expresión corporal ou as actividades na natureza.

- Por medidas de hixiene persoal e colectiva, o alumnado deberá asearse logo da práctica. Non se poderá asistir á clase seguinte coa vestimenta deportiva utilizada na clase (polo menos han de cambiar a camiseta). Esixirase o aseo básico e o cambio da camiseta, e recomendarase o resto.

- Non se permitirá mascar chicle durante as clases.

- Por seguridade e comodidade obrigarase a levar o pelo longo recollido.

- Así mesmo, o profesor ou profesora valorará se certos complementos de moda, tipo pearcings, aneis, pendentes, etc., que sexan visibles, poden supoñer un perigo para o alumno/a e/ou compañeiros. Nese caso, os seus usuarios terán que retiralos.

- Considerarase “falta de material” cando se incumpra parcial ou totalmente o exposto nos puntos anteriores. Por suposto non practicará a sesión, supoñendo polo tanto “falta de práctica” sen posibilidade de ser xustificada.

Os principais recursos e materiais que utilizaremos no área de Educación Física son:

### **RECURSOS HUMANOS:**

- Alumno/a e a súa experiencia (motricidade, expresión, creatividade).
- Profesor/a e as súas explicacións e / ou exemplificacións.

### **INSTALACIÓNS:**

- Ximnasio cuberto, duns 400 m cadrados aprox.
- Aula/almacén con zona de espellos e proxector, onde poder desenvolver certas actividades de tipo teórico, visionado de videos, así como actividades de expresión corporal, en grupos reducidos.

- As pistas polideportivas exteriores.

No noso caso as instalacións deportivas exteriores están infrautilizadas por mor das condicións meteorolóxicas do calendario escolar, impartindo case todas as unidades no ximnásio, que non cumpre coas medidas para desenvolver de xeito real a práctica dalguns deportes (fútbol-sala, balonmán, por exemplo.)

- Os espazos abertos do recinto escolar.
- Espazos próximos ao centro, como Pozo do Cachón e/ou praia de Anido e A Rocha.
- Os espazos abertos do IES AS INSUAS, para desenvolver prácticas de orientación.

Como xa indicamos no apartado de metodoloxía: *“Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso **espazo de actuación** á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais".*

*Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, utilizaremos a biblioteca do centro ou aula de informática. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física que xa veñen implementadas en soporte informático.*

*Así mesmo, empregaremos o aula do grupo para realizar sesións teóricas mediante a utilización do proxector e o encerado dixital, co que contamos en case todas as aulas.”*

## **MATERIAL DIDÁCTICO:**

### Convencional:

- Carpeta de E.F do alumno.
- Apuntes e fichas elaborados polos profesores/as do departamento. .
- Fotocopias de materiais específicos de educación física (artigos, temas, fichas de traballo,...) extraídas principalmente de internet.
- Encerado.

- Material deportivo diverso especificado no inventario de material do departamento

#### Non convencional:

- Material específico de deportes alternativos, expresión corporal e actividades na natureza.
- Materiais reciclados e autoconstruídos polos propios alumnos.
- Material audiovisual e informático: CDs de música e de vídeo, cámara de vídeo, televisión e vídeo, equipo de música. O departamento conta tamén cun ordenador portátil, con conexión á wifi do centro e altofalantes.

#### Outros recursos didácticos.

Como e con que o profesor rexistra, anota, controla, etc., os diferentes datos e informacións dos alumnos e do proceso de ensinanza-aprendizaxe?: material de soporte.

O profesor mantén o día o seu caderno persoal. Ademais, elabora informes sobre a evolución dos alumnos cando son requiridos polos titores.

Onde existe información a cerca dos contidos, obxectivos, orientacións para a intervención didáctica, etc.?: material impreso.

A programación está impresa e gardada no departamento. Na cortiza do ximnasio hai un resumo da mesma.

## 7. Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado

---

### **A. Procedementos e instrumentos de avaliación**

- Observación Sistemática . Consiste en rexistrar , utilizando unha escala ou lista de observación, de forma sistemática as puntuacións habituais dunha sesión ou situacións concretas. Faranse de dúas formas:

Rexistrarse:

→ Condutas ou aprendizaxes sen ningún tipo de inventario previo, é dicir, anótase todo o que resulte significativo.

→ O observado en determinadas sesións sobre o grupo de alumnos ou alumnas determinado que van rotando, ou, sobre aqueles/as que participen en accións de interese.

- Ensaio Propoñemos tarefas ao alumno ou alumna (escritas ou motrices) illadas ou enlazadas, en situación de proba ou exame. Poderán ser de dúas formas:

1. A profesora indica as condicións de execución, límites, tempos e características.

2. Non se detalla o anterior. O alumno/a realiza unha libre interpretación ou execución da tarefa

- Probas obxectivas

Consiste en responder de forma escrita ou oral, preguntas non suxeitas a posibles interpretacións.

Utilizaremos este procedemento unha vez ao trimestre como mínimo sobre temas teóricos.

- Traballos de recompilación ou investigación

Consiste en realizar un traballo sobre temas propostos pola profesora, individual ou en grupo.

Algúns destes traballos requiren a revisión e consulta da bibliografía necesaria e contribúen ó fomento da lectura e o uso das novas tecnoloxías para a súa presentación.

- Lecturas recomendadas

Avaliación.

Distinguímos tres momentos de avaliación:

- ✓ Inicial: Realízase antes do proceso e ten como finalidade coñecer o punto de partida dos alumnos e alumnas para emitir diagnósticos, aventurar hipóteses de traballo e establecer requisitos previos para novas aprendizaxes. Son instrumentos útiles para esta avaliación as
- ✓ Formativa: Sitúase ao longo do proceso de ensino-aprendizaxe trata de verificar, co requisito da continuidade, o contraste entre a hipótese de traballo e a realidade.
- ✓ Sumativa: Ao final dunha Unidade Didáctica, curso ou etapa co fin de tomar decisións en torno á consecución de obxectivos e á promoción dos alumnos.

## **B. Avaliación Ordinaria**

### ***Consideracións previas:***

A Recomendación 2006/962/EC do Parlamento Europeo e do Consello, do 18 de decembro de 2006, delimita a definición de competencia, entendida como unha combinación de coñecementos, capacidades, ou destrezas, e actitudes adecuadas ao contexto. Identifica claramente oito competencias clave, e describe os coñecementos, as capacidades e as actitudes esenciais vinculadas a cada unha delas.

Así pois, o coñecemento competencial integra un coñecemento de **base conceptual**: conceptos, principios, teorías, datos e feitos (coñecemento declarativo-saber dicir); **un coñecemento relativo ás destrezas**, referidas tanto á acción física observable como á acción mental (coñecemento procedemental-saber facer); e un terceiro compoñente que ten unha grande influencia social e cultural e que implica **un conxunto de actitudes e valores** (saber ser).

Por outra banda esta recomendación deixa explícito que as competencias clave deberán estar estreitamente vinculadas aos obxectivos definidos para cada etapa educativa. Esta relación fai necesario deseñar estratexias para promover e avaliar as competencias desde as etapas educativas iniciais e intermedias até a súa posterior consolidación en etapas superiores, que levarán os alumnos e alumnas a desenvolver **actitudes e valores, así como un coñecemento**



**de base conceptual e un uso de técnicas e estratexias** que favorecerán a súa incorporación á vida adulta e que servirán de alicerce para a súa aprendizaxe ao longo da súa vida

Os criterios de avaliación deberán servir de referencia para valorar o que o alumnado sabe e sabe facer en cada área ou materia. Estes criterios de avaliación desagreganse en estándares de aprendizaxe avaliáveis. Para valorar o desenvolvemento competencial do alumnado, serán estes estándares de aprendizaxe avaliáveis, como elementos de maior concreción, observables e medibles, os que, ao se pór en relación coas competencias clave, permitirán graduar o rendemento ou desempeño alcanzado en cada unha delas.

Tanto na avaliación continua nos diferentes cursos como nas avaliacións finais nas diferentes etapas educativas deberase ter en conta o grao de dominio das competencias correspondentes a través de procedementos de avaliación e instrumentos de obtención de datos que ofrezan validez e fiabilidade na identificación das aprendizaxes adquiridas. Por isto, para poder avaliar as competencias é necesario elixir, sempre que sexa posible, estratexias e instrumentos para avaliar o alumnado de acordo cos seus desempeños na resolución de problemas que simulen contextos reais, mobilizando os seus os seus coñecementos, destrezas, valores e actitudes.

A avaliación do grao de adquisición das competencias debe estar integrada coa avaliación dos contidos, na medida en que ser competente supón mobilizar os **coñecementos, destrezas, actitudes e valores** para dar resposta ás situacións formuladas, dotar de funcionalidade as aprendizaxes e aplicar o que se aprende desde unha formulación integradora.

A observación sistemática do traballo dos alumnos, as probas orais e escritas, o portfolio, os protocolos de rexistro, ou os traballos de clase, permitirán a integración de todas as competencias nun marco de avaliación coherente.

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

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

## **CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN**

Os contidos asociados aos criterios de avaliación de cada bloque en cada curso os concretamos na programación didáctica, de xeito que o departamento os determina en función das instalacións e dos recursos materiais dos que dispón, ademais das características do contorno onde se localiza. Estes contidos serán diferentes nos primeiros cursos, para que o alumnado poida iniciarse nunha grande variedade de actividades físicodeportivas e artístico-expresivas. Nos últimos cursos estes contidos poderán ser perfeccionados sobre a base das aprendizaxes anteriores.

***Os resultados da avaliación expresaranse mediante unha cualificación numérica, que será o resultado do cálculo da media ponderada de todas as notas recollidas cos instrumentos de avaliación. Tendo en conta que os estándares están vinculados aos criterios de avaliación, indicando o que o alumno/a especificamente debe saber, saber facer e valorar en cada unidade didáctica, podemos agrupalos en tres ámbitos relacionados e ponderados de acordo co carácter deses contidos; a cualificación aproximarase, xa que logo ao seguinte:***

### **Na ESO**

- ***Estándares vinculados ao ámbito conceptual: ponderación 30 % da cualificación.***
- ***Estándares vinculados ao ámbito procedimental: ponderación 50 % da cualificación.***
- ***Estándares vinculados ao ámbito actitudinal: ponderación 20% da cualificación.***

Cada un destes bloques de estándares vinculados ao eido Conceptual, procedimental e actitudinal cualifícanse **de 0 a 10 puntos**.

ITEMS DE AVALIACIÓN	
<p><b>SABER/COÑECER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exames</li> <li>• Traballos</li> </ul> <p>A lo menos unha vez por trimestre farase un exame teórico, pasarase un cuestionario sobre os contidos ou farán un traballo sobre os conceptos de cada unidade.</p>	<p><b>30%</b> <b>(3 PUNTOS)</b></p>
<p><b>SABER/FACER</b></p> <p>Os exames ou probas prácticas a realizar en cada trimestre. Pode ser unha ou varias probas según o requiran os contidos traballados, para valorar os logros do/a alumno/a nas habilidades específicas en cada unidade didáctica e a cualificación da aplicación dos contidos traballados no apartado conceptual aplicados a situacións reais.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para a cualificación deste apartado o/a profesor/a valerase dos instrumentos que lle ofrece a observación e de probas obxectivas ás que se lles aplicará os rexistros cuantitativos pertinentes.</li> <li>• Tests físicos, circuitos e probas de habilidades, rúbricas, traballos en grupo,...</li> <li>• Valorarase tamén a práctica diaria do traballo en clase.</li> </ul>	<p><b>50%</b> <b>(5 PUNTOS)</b></p>

## APRENDER A SER

Para esta valoración teranse en conta **actitudes** como:

- 1 **INTERÉS E INVOLUCRACIÓN NA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA . En caso negativo:(-0,5)**
- 2 **ABANDOAR A PISTA OU O XIMNASIO SEN CAUSA XUSTIFICADA E/OU SEN AVISAR AO PROFESOR/A. (-0,50)**
- 3 **RESPECTO ÓS/ÁS COMPAÑEIROS/AS E PROFESORADO (-1 CADA FALTA)**
- 4 **ASISTENCIA (OU FALTAS INXUSTIFICADAS).(-0,50 CADA FALTA)**
- 5 **PARTICIPACIÓN COA EQUIPACIÓN DEPORTIVA ADECUADA A CADA ACTIVIDADE**
- 6 **ENTREGA DE INFORMES MÉDICOS NOS PRAZOS SOLICITADOS.**
- 7 **PUNTUALIDADE.. Impuntualidade:  
Incorporarse con retraso ao quencemento da sesión .**
- 8 **COLABORACIÓN NA RECOLLIDA E COLOCACIÓN DO MATERIAL,COIDADADO DO MESMO, ETC**
- 9 **COOPERACIÓN, SOLIDARIEDADE, E TÓDOLOS VALORES QUE SUPOÑAN UN BO EXEMPLO DE CIDADANÍA E IGUALDADE DE SEXOS.**
- 10- **ENTREGA DE TRABALLOS FORA DOS PRAZOS ACORDADOS**

- En cada avaliación será tema de valoración para a cualificación da mesma, todas as u.d. tratadas. Pois por distintos motivos podese cambiar na secuencia a orde das mesmas e ser así impartidas en distinta avaliación.

Os traballos que teñan que entregar os alumnos que **non poideran facer práctica** serán expostos oralmente e grabados para poder ser valorados. **NON E VÁLIDA A LECTURA.** O/A alumno/a amosará ter adquiridos os contidos recollidos no traballo

**20%  
(2 PUNTOS)**

Os traballos subiranse a aula virtual si así o pide o profesor/a.

- O/A profesor/a establecerá a necesidade de **entrar na aula virtual** para visionar os contidos , para subir os traballos etc

**OBSERVACIÓNS:** Se un dos apartados non se pode realizar sumaraselle a porcentaxe de dito apartado, e de forma a considerar polo profesor, a calquera dos outros apartados

A cualificación final Ordinaria será de 1 a 10 puntos, considerándose positiva a puntuación igual ou superior a 5 puntos.

É obrigatoria a realización de tódalas probas e **a negativa á realización dunha delas considerarase coma un suspenso na avaliación.**

Consideramos fundamental A ACTITUDE do alumnado para superar a avaliación de forma que **unha actitude negativa pode ser motivo de suspenso** nas correspondentes avaliacións, sobre todo se non se ven rectificacións ao respecto.

O feito de **NON PRESENTARSE** a algunha das probas (teóricas e/ou prácticas), **sen a debida xustificación, será motivo de suspenso na avaliación.** No caso de tratarse dunha proba de recuperación final de xuño, será motivo de suspenso na Avaliación final Ordinaria.

## **Especificacións**

### **TEORÍA**

Para avaliar o grao de coñecementos teóricos realizarase ao menos unha proba obxectiva e escrita en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os conceptos, farase a media aritmética sempre que se acada polo menos, un catro en cada un dos exames. Esta nota media suporá o 30 % da nota da avaliación.

Nestas probas terase en conta a presentación e as faltas de ortografía á hora de avaliar ditas probas.

Podería realizarse unha proba oral se o profesor/a o considera oportuno, ou por necesidade de adaptación /medida de atención á diversidade (lesión, etc.).

Tratar de enganar ao profesor/a axudándose de calquera método (“chuleta”, cambiar exame, mirar libro ou outro exame, falar, empregar o móbil ou calquera outro dispositivo, etc.) será motivo de suspender a avaliación cun 0 ou un 1 (Bacharelato ou ESO).

### ***Ponderación 30 % da cualificación da avaliación***

#### ***PRÁCTICA***

Para avaliar o grao de consecución das habilidades motrices ou prácticas realizarase ao menos unha proba práctica en cada unha das avaliacións. Se se fai máis dunha proba que avalíe os procedementos, aplicaráselle a porcentaxe correspondente que ven especificada en cada bloque de contido e/ou unidade didáctica, tendo en conta sempre que se deberá acadar, polo menos, un catro. Esta nota suporá o 50 % da nota da avaliación.

Para realizar a proba práctica será obrigatorio traer a equipación habitual (roupa deportiva, calzado deportivo, pelo recollido, etc.) e ter realizado as clases prácticas correspondentes da UD.

Se o alumno/a tivo unha lesión ou enfermidade certificada que lle impidiu realizar a maior parte das clases da UD, esta proba poderá ser substituída por un traballo escrito relacionado coa parte procedimental da UD e que terá que ser exposto na clase para demostrar o dominio dos contidos.

Negarse a facer as clases prácticas sen unha causa xustificada, será motivo suficiente para suspender a materia.

### ***Ponderación 50 % da cualificación da avaliación***

#### ***ACTITUDES, VALORES E NORMAS***

Neste apartado, que será valorado diariamente durante o transcurso das sesións e valerá o 20 % da nota da avaliación, teranse en conta os seguintes aspectos:

##### **1. EQUIPACIÓN BÁSICA:**

É a equipación proposta polo departamento e aprobada polo consello escolar no curso 2010/11 e renovada periódicamente, por motivos de descatalogación comercial dos modelos que

tiñamos. Esta equipación consta dunha camiseta curta e pantalón curto, ou ben dun pantalón de chándal longo e suadoiro. É recomendable traela posta de casa, para evitar perdas de tempo no inicio da clase.

1. As zapatillas teñen que ser deportivas, non tipo “casual” (agarre ao chan, subxección do pé, flexibles e con amortecemento). É moi habitual que o alumnado se deixe influir polas modas neste apartado, en detrimento da saúde. Dende o departamento chamamos a atención a este respecto e remitimos para a reflexión e o asesoramento a webs relacionadas coa saúde e actividade física, así como especialistas en podoloxía, como por exemplo:



[https://www.researchgate.net/profile/Juan\\_Saliner/publication/239526613\\_La\\_biomecnica\\_y\\_la\\_tecnologia\\_aplicadas\\_al\\_calzado\\_deportivo/links/0c96051c170796a3800000/La-biomecnica-y-la-tecnologia-aplicadas-al-calzado-deportivo.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Juan_Saliner/publication/239526613_La_biomecnica_y_la_tecnologia_aplicadas_al_calzado_deportivo/links/0c96051c170796a3800000/La-biomecnica-y-la-tecnologia-aplicadas-al-calzado-deportivo.pdf)

<http://www.aofas.org/footcaremd/espanol/Pages/C%C3%B3mo-Seleccionar-Calzado-Deportivo-Adecuado.aspx>

[http://recursos.cnice.mec.es/edfísica/publico/articulos/articulo6/vestimenta\\_y\\_calzado\\_deportivo.pdf](http://recursos.cnice.mec.es/edfísica/publico/articulos/articulo6/vestimenta_y_calzado_deportivo.pdf)

<https://sites.google.com/site/educacionfisicamiramadrid/educacion-fisica/zapatillas-educacion-fisica>

<http://www.podologiaalicante.com/comments.php?y=13&m=09&entry=entry130901-073903>

2. Un alumno/a que non traia a equipación básica fará a clase práctica se o/a profesor/a o considera oportuno.
3. Á terceira vez que isto ocorra nunha mesma avaliación, o alumno/a será sancionado cun parte para informar ao titor/a e pais/nais, xa que á cuarta vez nunha mesma avaliación será motivo de suspenso da mesma.

## 2. NORMAS HIXIÉNICAS PERSOAIS BÁSICAS

1. Como mínimo hai que lavarse e cambiar camiseta ao acabar a clase de EF. A finalidade non é substituír o aseo diario, se non a eliminación do olor corporal. Para isto os alumno/as terán que traer unha bolsa cunha camiseta limpa, muda e toalla pequena. Aconsellase o uso de xabón, desodorizante ...
2. Os/as alumnos/as que desexen ducharse ao finalizar a clase, deberán avisar á profesora ao comezo da clase e poderán saír aos vestiarios 7 minutos antes do final da mesma, quedando exentos de recoller o material.

## 3. PUNTUALIDADE

1. Tedes 5 minutos dende que toca o timbre para estar quentando no ximnasio.
2. A puntualidade tamén se terá en conta no final da clase. Ao tocar o timbre, tódolos alumnos/as deberán estar saíndo do vestiario. Non está permitido chegar tarde á clase seguinte coa desculpa de vir do ximnasio.

## 4. FALTAS DE ASISTENCIA:

1. O alumno/a ensinará o xustificante de faltas (volante médico, escrito dos pais, etc.) ao profesor/a de EF na seguinte clase. Despois o alumno/as entregará o xustificante ao titor/a. Se a falta é a un exame (práctico ou escrito) o xustificante terá que ser oficial ( médico, citación do xulgado...) para que se lle faga o exame outro día. Se a falta non é xustificable, non se repetirá o exame e a nota será non presentado.

## 5. PARA ELIMINAR POSIBLES ACCIDENTES EVITAR:

1. Levar aneis, pendentos, cadeas, pulseiras e as unllas demasiado longas.
2. Levar o pelo longo solto, que dificulta a visión, é incómodo e antihixiénico durante o exercicio.
3. Levar unhas zapatillas inadecuadas, desatadas ou mal atadas pode provocar lesións e, a longo prazo, deformacións nos pés e columna vertebral.



## 6. NA CLASE

1. Respetar aos compañeiros/as, ao profesor/a, ao material e as instalacións. O deterioro ou mal uso intencionado destes últimos consideraranse falta grave (parte) e notificaranse aos pais para que o aboem.
2. Está prohibido o uso dos móbiles, cámaras e outros aparellos tecnolóxicos salvo que o profesor considera o seu uso adecuado para unha actividade puntual. Tampouco se poderán deixar en ningún lugar do ximnasio ou pavillón. O Departamento non se fará responsable dos obxectos de valor que os alumnos/as leven ao ximnasio ou ao vestiario.

### 3. TRABALLO DIARIO.

Valorarase de maneira positiva o esforzo diario e a progresión acadada polo alumno/a ao longo de cada un dos trimestres. Tamén a actitude colaboradora e positiva e a realización de todas as clases prácticas.

Pola contra, unha actitude negativa cara o traballo, pouco esforzo, falta de interese, perder o tempo na clase, molestar e interromper, non realizar as clases, etc. será tido en conta de forma negativa.

A negativa reiterada a participar nas actividades prácticas comunicadas ao titor mediante un parte de incidencias será motivo para suspender o trimestre.

## 7. PARTICIPACIÓN NAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS OU EXTRAESCOLARES DO DEPARTAMENTO.

Valorarase positivamente +0,5 puntos, (ata un máximo de 1,5 puntos) a participación ou colaboración nas actividades deportivas organizadas polo departamento, xa que existen obxectivos en cada etapa etapa vinculados ao exposto anteriormente:

- Obxectivo xeral para ESO: Valorar a práctica habitual e sistemática de actividades físicas como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida
1. Obxectivo xeral para bacharelato: Organizar e participar en actividades físicas como recurso para ocupar o tempo libre e de lecer

O/as alumnos/as que non asistan ás actividades complementarias organizadas polo departamento (sendeirismo, carreira de orientación, escalada....) serán examinados cunha proba teórica ou un traballo práctico relacionado coa mesma.

### ***Ponderación 20 % da cualificación da avaliación***

**A NOTA DE CADA AVALIACIÓN será a media ponderada da cualificación obtida nos tres bloques de estándares de aprendizaxe; dacordo coa seguinte fórmula  $0,3 \times \text{Avaliación Conceptual} + 0,5 \times \text{Avaliación Procedimental} + 0,2 \times \text{Avaliación Actitudinal}$ . Para aprobar será necesaria unha cualificación mínima de 4 puntos en cada apartado e obter unha cualificación media de, como mínimo, 5 puntos.**

**Para calcular a NOTA FINAL DE XUÑO, o alumno/a deberá ter superadas todas as avaliacións e se fará a nota media aritmética das mesmas. En caso de dúbida para o redondeo da nota, terase moi en conta o apartado de actitudes, valores e normas e o grao de consecución das competencias clave.**

**PARA SUPERAR AS PARTES SUSPENSAS** da 1ª e 2ª avaliación o/a profesor/a poderá facer unha recuperación da teoría e da práctica ao remate da avaliación ou no inicio da seguinte avaliación. Estas poden realizarse en recreos ou noutro horario acordado co fin de non perder clases para tal fin (normalmente o número de alumnos/as suspensos é menor que o de aprobados). Ademais farase un exame final no mes de xuño (ao rematar a 3ª avaliación) co fin de dar outra oportunidade aos alumnos/as que teñan polo menos unha avaliación superada.

Se aínda así un alumno/a non obtén un 5, terá que presentarse á PROBA EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO.

Por outra banda, na nosa materia atopámonos con certa frecuencia con alumnos/as que debido a algún problema de saúde ou lesión de carácter temporal non deban ou non podan por prescripción médica realizar parte dos contidos procedimentais incluídos na programación. Os alumnos/as que se atopen nesta situación, deberán asistir ás clases co resto dos seus compañeiros/as e aprobar a materia realizando as tarefas, controis e traballos que garantan a adquisición dos contidos da materia. Tamén deberán xustificar convenientemente a través dos certificados ou informes médicos necesarios as limitacións que padezan, si estas son temporais ou permanentes e as actividades físicas contraindicadas. Unha vez presentado, o/a profesor/a valorará os procedementos a seguir, debendo o alumno/a en todo caso:

- i. Asistir a todas as clases, o/a profesor/a terá en conta para a súa cualificación aspectos como a asistencia, puntualidade, comportamento etc.
- ii. Colaborar co/ca profesor/a na organización das clases, exercendo como axudante, xuíz, colaborador etc.
- iii. Presentar ao/á profesor/a os traballos e actividades compensatorias relacionados cos contidos impartidos que para cada avaliación se lle soliciten e examinarse, se é o caso, dos mesmos.
- iv. Cubrir as follas de sesión sobre o desenvolvemento diario da clase cando non se requira a súa participación e presentalas ao remate de cada avaliación.
- v. Realizar os exames escritos e/ou traballos que o/a profesor/a sinala para toda a clase.

Por último, aqueles alumnos que padezan discapacidades graves de carácter **permanente** que impidan a aplicación de parte ou a totalidade do currículo non poderán ser considerados exentos, xa que se trata dunha materia obrigatoria, debendo presentar obrigatoriedade os informes e certificados médicos que o acrediten ao principio do curso ou no momento inmediatamente posterior a que se produza a circunstancia; e o profesor atender en función destes informes casos especiais daqueles alumnos/as que padezan alguna situación especialmente grave desde o punto de vista médico debidamente xustificada que lles impida o normal desenvolvemento do programa educativo pola imposibilidade de asistir ás clases de maneira permanente.

Elaborar, se é necesario, a modificación e/ou adaptación curricular correspondente que favoreza a súa aprendizaxe e integración no grupo. Na avaliación do alumnado que presente necesidades educativas especiais, que curse as ensinanzas correspondentes con adaptacións curriculares significativas; a avaliación e promoción tomará como referencia os obxectivos e os criterios de avaliación fixados nas mesmas.

## **B. Avaliación Extraordinaria**

### **B.1.-AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO**

Aqueles alumnos/as que obtiveran unha cualificación final negativa en xuño deberán realizar as probas necesarias para demostrar a correcta adquisición dos contidos mínimos determinados para o curso.

Estas probas serán de dous tipos: prácticas e teóricas.

As probas faranse tendo en conta os mínimos esixibles de todo o curso, ao tratarse dunha proba extraordinaria..

O/a profesor/a indicará no mes de xuño a cada alumno/a, que tipo de proba terá que superar en setembro, en función do resultado obtido na avaliación ordinaria.

No caso das probas de carácter práctico, farase unha adaptación das mesmas, sobre todo no que respecta a probas de carácter colectivo (pola dificultade de realizalas a un alumno/a únicamente (se só suspendera un alumno/a) ou a un número insuficiente para poder facer un exame de equipo, utilizando entón como instrumento de avaliación probas como circuitos de habilidade do deporte en cuestión.

#### **CRITERIOS DE CORRECCIÓN:**

Cada un dos dous apartados calificaranse de 0 a 10 puntos.

Para facer a media o alumno/a deberá conseguir un resultado de **5 puntos como mínimo** en cada parte.

A cualificación final será o resultado de facer a media aritmética da cualificación das dúas partes. Necesítase una media de 5 puntos para aprobar a materia.

## INFORMACIÓN AO ALUMNADO DOS PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN.

A 1ª sesión do curso será sempre de tipo informativa e daráselles toda a información relativa aos obxectivos, contidos, actividades, temporalización e avaliación, facendo fincapé nesta última.

Ademais entregárase un documento para colgar no taboleiro de cada clase con información de especial relevancia para o alumnado, como: indumentaria, normas hixiénicas, faltas de asistencia, lesións e avaliación da materia.

Este documento permanecerá exposto no taboleiro do departamento, así como toda a información relativa á avaliación da materia pendente. Tamén poderá consultarse na páxina web do centro.

## 8. Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente

---

Neste apartado pretendemos promover a reflexión docente e a autoevaluación da realización e o desenvolvemento de programacións didácticas. Para iso, ao finalizar cada unidade didáctica propónse unha secuencia de preguntas que permitan ao docente avaliar o funcionamento do programado no aula e establecer estratexias de mellora para a propia unidade.

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

Responder e ponderar cada item do seguinte cadro, debería aportarnos unha valoración aproximada e bastante fiable da calidade do noso labor docente.

	1	2	3	4
1.- Deseño distintas actividades de aprendizaxe para cada un dos meus obxectivos.				
2.- Motivo ó meu alumnado comunicándolle os obxectivos que quero conseguir, e a finalidade das actividades, partindo dos seus coñecementos previos, relacionando os contidos con situacións reais, informándolles da utilidade e creando expectativas.				

3.- Emprego metodoloxías que favorecen o desenvolvemento dunha actitude positiva do alumnado e que teñen en conta os seus intereses.				
4.- Propoño actividades que favorecen a aprendizaxe autónomo (procura de información, traballos, investigacións...)				
5.- Cando comezamos unha unidade ou tema novo, o alumnado coñece as competencias e obxectivos que queremos desenvolver, as actividades a realizar e como se lles vai a avaliar.				
6.- As actividades que propoño están relacionadas con situacións da vida real.				
7.- En función das características de cada alumno/a, propoño tarefas e logros diferentes				
8.- Propoño metodoloxías diversas				
9.- Como organizo o grupo? (en porcentaxe)				
Individual				
Parellas				
Grupos				
10.- Dou pautas de actuación aos pais/nais para que traballen en casa certos aspectos en consonancia coa metodoloxía seguida na clase				

Debemos cubrir este cuestionario polo menos ao remate de cada trimestre, e si as respostas non ponderan 3 ou 4, teremos que modificar as actividades nesa dirección.

## 9. Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes

### CRITERIOS PARA SUPERAR A MATERIA PENDENTE POLA AVALIACIÓN CONTINUA:

O alumno/a poderá superar a materia a través da avaliación continua liberando as partes teóricas ou prácticas correspondentes a cada parcial (novembro e febreiro) a través dun exame baixo a supervisión do/a xefe/a do departamento. As partes así superadas non serán obxecto de exame na proba final de maio. A realización e avaliación destes exames parciais estará a cargo do/a xefe/a do departamento en data e horario que estableza xefatura de estudos, nun calendario específico nas semanas correspondentes de novembro e febreiro, destinadas a tal fin.

Cada exame parcial constará de:

-Un exame teórico relacionado cos contidos conceptuais da materia repartidos.

-Realización dun exame práctico, se non se superou este apartado pola avaliación continua, por cada avaliación, dacordo coa temporalización da materia.

A materia (teoría e práctica) repartirase en dúas probas (parciais).

– 1º Parcial: mes de novembro.

– 2º Parcial: mes de febreiro.

Os exames (parciais ou final) constarán de dúas partes: contidos conceptuais (teoría) e procedimentais (práctica). Para aprobar a materia hai que superar as dúas partes

Se o alumno/a acada máis dun 5 en cada parcial (entre teoría e práctica), non terá que presentarse ao exame final (xa estará aprobado).

O alumno/a que non aprobe a primeira proba ou a segunda teñen que ir con toda a materia á proba final (mes de maio).

A proba constará dado o pouco tempo dispoñible de dous apartados:

-PARTE TEÓRICA, mediante un exame escrito onde se preguntarán os estándares (facendo especial fincapé nos mínimos) susceptibles de ser avaliados de forma teórica

-PARTE PRÁCTICA, que constará de:

-Un test de aptitude física, das calidades físicas relacionadas coa saúde, cualificado de acordo cos baremos establecidos para o seu nivel de idade.

-Probas específicas para valorar os logros do alumno en cada Unidade Didáctica e cualificación do rendemento técnico e táctico en circuítos e situacións reais de xogo mediante observación do profesor nas habilidades específicas, xogos e deportes impartidos durante o curso que ten pendente.

O responsable de desenvolver o plan será cada profesor/a no curso no que imparte a docencia.

**CRITERIOS DE CORRECCIÓN:**

Cada un dos dous apartados calificaranse de 0 a 10 puntos.

Para facer a media o alumno/a deberá conseguir un resultado de 5 puntos como mínimo en cada parte.

A cualificación final será o resultado de facer a media aritmética da cualificación das dúas partes. Necesítase una media de 5 puntos para aprobar a materia.

:

## PROGRAMA DE REFORZO

**Para a superación da parte conceptual**, a xefa do departamento entregará a cada alumno/a unha serie de actividades de reforzo (modelos de preguntas para o exame, baseadas nos mínimos)

**Para a superación da parte procedimental**, a xefa do departamento facilitará aos alumnos/as os criterios de avaliación das probas que correspondan e faralles actividades de reforzo nos recreos asignados co fin de superar a parte práctica.

Un mes antes da data das diferentes probas, convocarase aos alumnos coa materia pendente para informalos de aspectos que o xefe de departamento considere oportuno así como das dúbidas que poidan aparecer no alumnado.

O programa de recuperación e reforzo será dirixido polo/a xefe/a do departamento co seguimento do profesor que lle imparte a materia no presente curso. No caso de alumnos/as de 2º Bacharelato coa materia pendente de primeiro realizará o seguimento o/a xefe/a de departamento. Durante o presente curso académico o/a alumno/a coa materia pendente recibirá do profesor/a que lle imparta a materia na actualidade o asesoramento que precise en relación coa superación da mesma. Estas funcións realizaranse durante o horario semanal de Educación Física incluíndo:

- Información sobre o programa de recuperación e as datas de exame.
- Información sobre os contidos a superar.
- Resolver dúbidas sobre os contidos teóricos.
- Orientacións de carácter técnico sobre os contidos a superar:
- Orientación sobre o xeito de mellorar as súas capacidades físicas para superar os test.
- Asesoramento para a mellora das habilidades específicas impartidas no curso da pendente.
- Entrega e corrección de traballos.



## 10. Procedementos para acreditar coñecementos necesarios en determinadas materias (só para bacharelato)

---

## 11. Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar

---

Nos primeiros días do curso escolar en setembro poderase realizar unha proba específica sinxela para avaliar o grao de dominio dos contidos mínimos que se consideran imprescindibles para construír sobre eles as novas aprendizaxes propias da materia. Esta proba non terá repercusión na cualificación da materia.

Antes da sesión de avaliación inicial, mediante observación directa nas clases, tamén se recollerá información das peculiaridades da forma de aprender de cada alumno/a (habilidades, estratexias e destrezas desenvolvidas, é dicir, manexo de procedementos) así como información sobre o grao de integración social do alumno/a (consigo mesmo, cos compañeiros e compañeiras e co profesorado).

A gran cantidade e variedade de unidades didácticas fan desaconsellable establecer un criterio ou fórmula única de avaliación inicial. Cada unidade didáctica demanda un tipo diferente de probas. Pero o que si podemos é utilizar actividades e exercicios de tipo global ao comezo de cada unidade que sirvan como instrumento de valoración tanto grupal como individual. Tras esa valoración poderemos decidir si as actividades planificadas se axustan á realidade do grupo ou si hai algún caso especial que necesite dalgún tipo de adaptación. Estas adaptacións poden ser tanto nas actividades escollidas como nos procedementos e instrumentos de avaliación e criterios de cualificación.

Á hora de decidir as medidas de reforzo, atención á diversidade e inclusión debemos solicitar, en primeiro lugar, diversa información sobre cada grupo de alumnos e alumnas; como mínimo debe coñecerse a relativa a:

- O número de alumnos e alumnas.
- O funcionamento do grupo (clima do aula, nivel de disciplina, atención...).
- As fortalezas que se identifican no grupo en canto ao desenvolvemento de contidos curriculares.

- As necesidades que se puideron identificar; convén pensar nesta fase en como se poden abordar (planificación de estratexias metodolóxicas, xestión do aula, estratexias de seguimento da eficacia de medidas, etc.).
- As fortalezas que se identifican no grupo en canto aos aspectos competenciales.
- Os desempeños competenciales prioritarios que hai que practicar no grupo nesta materia.
- Os aspectos que se deben ter en conta ao agrupar aos alumnos e ás alumnas para os traballos cooperativos.
- Os tipos de recursos que se necesitan adaptar a nivel xeral para obter un logro óptimo do grupo.
- O profesorado identifica os diferentes niveis que existen dentro da clase anotándoo na planilla de observación.

Esta información é fundamental para saber de que nivel motriz parten e organizar as clases tendo en conta as diferentes escalas de aprendizaxe.

A avaliación inicial facilítanos non só coñecemento achega do grupo como conxunto, senón que tamén nos proporciona información achega de diversos aspectos individuais dos nosos estudantes; a partir dela poderemos:

- Identificar aos alumnos ou ás alumnas que necesitan un maior seguimento ou personalización de estratexias no seu proceso de aprendizaxe. (Débese ter en conta a aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades e con necesidades non diagnosticadas, pero que requiran atención específica por estar en risco, pola súa historia familiar, etc.).
- Saber as medidas organizativas a adoptar. (Planificación de reforzos, ubicación de espazos, xestión de tempos grupales para favorecer a intervención individual).
- Establecer conclusións sobre as medidas curriculares a adoptar, así como sobre os recursos que se van a empregar.
- Analizar o modelo de seguimento que se vai a utilizar con cada un deles.
- Acoutar o intervalo de tempo e o modo en que se van a avaliar os progresos destes estudantes.
- Fixar o modo en que se vai a compartir a información sobre cada alumno ou alumna co resto de docentes que interveñen no seu itinerario de aprendizaxe; especialmente, co titor.

### **AVALIACIÓN INICIAL NA ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

Terá carácter xeral e abranguerá aspectos dos catro bloques de contidoa a impartir. Realizarase durante as dúas primeiras semanas do mes de outubro atendendo como mínimo aos apartados seguintes:

- Avaliación do grao de autonomía e competencia para identificar, realizar e programar actividades de quecemento previo á actividade física que se vaia a practicar, así como as boas

prácticas relacionadas coa hixiene, a saúde e a actividade física e a súa capacidade para deseñar e planificar actividades que lle permitan melloralas.

- Realización dunha batería de test de avaliación da condición física de capacidades relacionadas coa saúde para obter una avaliación inicial.

- Realización de circuitos e exercicios relacionados cos xogos e deportes individuais e colectivos a impartir durante o curso para observar o seu grao de competencia en certas habilidades específicas e planificar o punto de partida. Esta avaliación inicial de habilidades específicas poderá realizarse trasladarse ao principio de cada unidade didáctica.

Para a obtención dos resultados da avaliación inicial empregaranse cuestionarios, rúbricas, test e actividades de carácter procedimental que nos proporcionen a información necesaria en cada curso.

Os resultados da avaliación inicial serán analizados no departamento como punto de partida para deseñar as actividades de ensino-aprendizaxe en cada nivel.

## 12. Medidas de atención á diversidade

---

As motivacións, intereses e capacidades de aprendizaxe dos alumnos e das alumnas son diversas. A intención última de todo proceso educativo é lograr que os estudantes alcancen os obxectivos propostos. É preciso, entón, ter en conta os estilos diferentes de aprendizaxe do alumnado e adoptar as medidas oportunas para afrontar esta diversidade. Hai estudantes reflexivos (detéñense na análise dun problema) e estudantes impulsivos (responden moi rapidamente); estudantes analíticos (pasan lentamente das partes ao todo) e estudantes sintéticos (abordan o tema desde a globalidade); uns traballan durante períodos longos e outros necesitan descansos; algúns necesitan ser reforzados continuamente e outros non; hainos que prefiren traballar sos e hainos que prefiren traballar en pequeno ou gran grupo.

. Como actividades de detección de coñecementos previos suxerimos:

- Comprobar o nivel de competencia motriz inicial mediante exercicios previos de diferente grado de dificultade.

Establecer o punto de partida do grupo e dos distintos alumnos e alumnas para adecuar a progresión da proposta. .

- Repaso das nocións xa vistas con anterioridade e consideradas necesarias para a comprensión da unidade, tomando nota das lagoas ou dificultades detectadas.

Como actividades de consolidación suxerimos: .

- Actividades prácticas de reforzo, ampliación e mellora para a adquisición de habilidades motrices de carácter máis complexo.

Utilización de material en soporte dixital que poida axudar ao traballo autónomo do estudante fora do centro. .

- Realización de exercicios apropiados e todo o abundantes e variados que sexa preciso, co fin de afianzar os contidos traballados na unidade.

As actividades de reforzo, ampliación e mellora permiten atender non só aos alumnos e ás alumnas que presentan problemas no proceso de aprendizaxe, senón tamén a aqueles que alcanzaron no tempo previsto os obxectivos propostos.

As distintas formas de agrupamento do alumnado e a súa distribución na aula inflúen, sen dúbida, en todo o proceso. A creación e o traballo por grupos de nivel axudan a poder controlar a evolución da aprendizaxe de forma máis sinxela, aportando igualmente unha atención individualizada do estudante.

Ademais, a atención á diversidade terá en consideración os contidos programados, distinguindo a información xeral da básica, e concretarase na formulación de actividades con diferentes niveis de dificultade para unha mellor adaptación dos contidos desenvolvidos á diversidade do alumnado.

Para aqueles casos máis simples, podemos atender á diversidade mediante pequenas modificacións a nivel metodolóxico e/ou de recursos. Podemos implementar actividades de reforzo ou de ampliación, podemos agrupar os alumnos de diferentes maneiras para favorecer a súa aprendizaxe, variar os estilos de ensino, e utilizar recursos didácticos específicos que faciliten a aprendizaxe e/ou permitan afondar nela.

No caso de que as medidas máis xerais non fosen suficientes para atender á diversidade, contamos con outras medidas cun carácter máis específico. Por un lado, a nivel organizativo podemos contar cun desdobre, ou coa intervención dun profesor de apoio.

A nivel curricular contamos con dúas grandes medidas, unha que só modifica elementos

NON prescritos do currículo para adaptarnos ás demandas do alumnado, o Reforzo Educativo; e outra que SI modifica elementos prescritos do currículo ademais de necesitar a autorización da Inspección Educativa, a Adaptación Curricular Individualizada. A devandita Adaptación, non só pode facer referencia ao alumnado que presente maiores dificultades para a aprendizaxe, senón que tamén poden servir para o alumnado que presente unha maior facilidade para esa aprendizaxe, como sería o caso das Adaptacións Curriculares de Ampliación e de Enriquecemento.

Os alumnos/as que padezan calquera tipo de afección, patoloxía ou necesidades educativa especial 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.

## **ADAPTACIÓNS CURRICULARES**

Para alumnos que presentan alteracións anatómicas, sensoriais ou intelectuais, actualmente, en vez de fixarnos na discapacidade, limitacións, establecemos o currículo tendo en conta as capacidades presentes, as axudas e recursos de acceso, as adaptacións que se precisan para que alcancen os obxectivos. Faise, por tanto, necesaria a avaliación inicial para, á vista das posibilidades, establecer a forma de intervención adecuada e as modificacións curriculares necesarias e a colaboración co departamento de Orientación.

Cando as necesidades educativas así o requiran, estableceranse reforzos e adaptacións do currículo que afectan a diferentes componentes básicos, adaptacións significativas. Estas últimas, poden elaborarse ante a presentación de un certificado médico oficial (temporal ou para todo o curso), no que consten: os problemas físicos, etc., do alumno e que actividades están prohibidas ou poden ser perxudiciais. Así establecerán obxectivos adaptados, seleccionaranse os contidos axeitados e criterios de avaliación serán acordes ás capacidades que pretenden valorar.

Dentro da atención á diversidade pódense plantexar metodoloxías e niveis de axuda diversos, propoñer actividades de aprendizaxe diferenciadas, prever adaptacións de material didáctico, organizar grupos de traballo flexibles, acelerar ou decelerar o ritmo de introdución de novos

contidos...

Ao non existir exencións de educación física os alumnos con limitacións, permanentes ou temporais, realizarán actividades que non perxudiquen seu problema, e complementarán con traballos prácticos ou teóricos os contidos que non poden desenvolver, para lograr alcanzar os obxectivos previstos.

Os alumnos con algún tipo de lesión, que lle impida realizar a práctica normal das actividades propostas polo profesor nas clases, deberán de entregar ó profesor un certificado médico, no que se detalle a incapacidade que manifesta e as actividades que non debe realizar, pola súa lesión, así como a data de baixa e a data de alta médica se a incapacidade fose temporal. Para práctica das sesión de educación física realizárase unha adaptación dos exercicios ás súas posibilidades, tendo en conta o material existente e a disponibilidad do profesor en cada actividade.

Se a lesión fose tan grave que lle impedira realizar a práctica das diferentes actividades a realizar, o alumno deberá levar un diario de clase onde terá que anotar tódolos conceptos teóricos, xogos e exercicios de progresión para a adquisición de certas destrezas ou deportes. Ademáis de realizar traballos teóricos propostos polo profesor, relacionados cos contidos que están a traballar os seus compañeiros, coa práctica de actividades físicas e saúde, ou outros temas da programación. Isto será empregado para avaliar ao alumno.

Ademáis participará nas actividades deportivas realizando colaboracións co profesor, como por exemplo no control e supervisión de xogos deportivos, preparar e dirixir o quentamento en diferentes sesións, colaborar explicando xogos, exercicios de flexibilidade e elasticidade, ou respiración e relaxación.

## REFORZO EDUCATIVO

Ten que ser aplicado cando as medidas ordinarias non son efectivas, ou algún alumno non acada os estándares de aprendizaxe no período indicado e son accións ou conxunto de accións que se realizan para que un alumno/a con dificultades de aprendizaxe acade o maior desenvolvemento posible das súas capacidades, poden concretarse en: tarefas facilitadas por material, medios ou espazo, dividir as tarefas en secuencias máis pequenas para facilitalas, adecuación de tempo ou formato nas probas escritas, realizar tarefas fora do horario lectivo deixando material para realizalas.

## ADAPTACIÓNS CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

Aplicaranse a aqueles alumnos que polas súas características físicas ou psíquicas teñen necesidades educativas especiais diagnosticadas e implementadas no seu expediente. Neste caso o departamento realizará una adaptación do currículodependendo do caso concreto para conseguir que o alumno acada o grao mínimo de estándares de aprendizaxe do nivel e etapa determinado. Esta adaptación será enviada as autoridades educativas para a súa aprobación.

## **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN E REFORZO**

### AVALIACIÓN DOS ALUMNOS/AS QUE NON POIDAN FACER A PRÁCTICA:

Os alumnos/as que por algún motivo non poidan facer clase práctica, de forma puntual, deberán traer un xustificante médico ou no seu defecto un xustificante asinado polo seu pai/ nai ou titor legal. Se o alumno ten que estar sen facer clase práctica durante un período prolongado deberá presentar un informe médico. Todos os alumnos e as alumnas que non podan realizar actividade física temporalmente ou durante todo o curso, teñen que acudir á clase para ou ben facer un traballo teórico, ou tomar nota dos contidos que se expoñan na clase ou facer unha ficha diaria das actividades que se realizan e que posteriormente terán que entregar ao profesorado. Ademais, deben colaborar ca clase nos momentos que se precisen axudas para a utilización do material, arbitrase, anotacións, encargarse da música,... sempre que sexa necesario.

Este alumnado será calificado mediante a entrega e valoración correspondente de todos os traballos que se lles propoñan para realizar no tempo de clase, e dalguns mais que lles serán encargados de forma especial a eles, así como a través das fichas diarias de clase que deberán ter realizado durante o curso. Ademais, deberán realizar os exames teóricos comúns para todo o curso. Se esta situación é só durante un tempo, se lle examinará da parte práctica que podan realizar.

Existe a posibilidade de que alumnado con algún problema como desviacións de columna, ou outro tipo de trastorno funcional, realicen os exercicios prescritos polo médico durante as clases de Educación Física.

A distribución da nota variará según o tempo de baixa, repartindo entre a proba teórica (oral ou escrita), traballo escrito (se pode escribir) e actitude.

### **12.1. LISTADO DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS PARA ALUMNOS/AS QUE NON PODEN LEVAR A CABO A CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

1. Asistir a todas as clases, o/a profesor/a terá en conta para a súa cualificación aspectos como a asistencia, puntualidade, comportamento etc.

2. Buscar bibliografía sobre a sua lesión e que fagan un traballo de coñecemento anatómico, funcional e acerca do posible tratamento mediante educación física. A presentación pode ser en power point.
3. Colaborar co profesor na organización das clases, exercendo como axudante na toma de pulsacións, toma de tempos, resultados de test, resultados de liguillas de clase, arbitrxes etc.
4. Facer un diário de clase no que describa todo o que se fai día a día ampliandoo con artigos, comentarios, fotos, etc.
5. Dirixir o quencemento.
6. Cubrir as follas de sesión sobre o desenvolvemento diario da clase cando non se requira a súa participación.
7. Dirixir os estiramientos da parte final.
8. Durante a clase que deseñe un adestramento da capacidade que se está traballando e que ó día seguinte se faga esa clase.
9. Se a lesión é de tronco inferior, que faga exercicios adaptados como abdominais/INVERSA
10. Coller varios envases de diferentes comidas e que faga unha tabla nutricional.
11. Grabar a sesión en vídeo, sacar fotografías... Axudar ó profesor a organizar a clase: facer grupos, repartir material....
12. Facer un caderno adaptado para esa unidade didáctica onde o alumno teña que facer unha serie de exercicios relacionados co tema.
13. Que ocupe o tempo en analizar o comportamento dos seus compañeiros en diferentes aspectos (disciplinario, motivacional, respecto ó tema específico que se trate, acerca do aproveitamento do tempo ... ) mediante unha planilla deseñada polo profesor a tal efecto.
14. Preparar o material para o seguinte exercicio.
15. Recordar ós seus compañeiros a normativa básica dos deportes cando éstos estean a xogar.
16. Etc.



## **RECUPERACIÓN PARA ALUMNADO CON FALTAS DE ASISTENCIA**

Aqueles alumnos/as que de xeito inxustificadamente teñan 2+1 faltas por trimestre, perden o dereito á avaliación continua, sendo examinados nunha proba final en xuño. dos contidos mínimos esixibles para a obtención dunha cualificación positiva.

Aqueles alumnos/as que por causa xustificada teñan 2+1 faltas ou máis , poderán realizar as probas noutras datas.

Así mesmo, poderán acudir nos recreos para a posta ao día da materia perdida.

## **13. Elementos transversais**

---

Dentro dos distintos cursos e a través do desenvolvemento das unidades didácticas traballaránse os elementos transversais que dotarán ao alumno de elementos claves para a súa educación.

- CL : Comprensión lectora
- EOE: Expresión oral e escrita
- CA: Comunicación audiovisual
- TIC: Tecnoloxías da información e da comunicación •
- E: Emprendemento.
- ECC: Educación cívica e constitucional
- IEHM: Desenvolvemento da igualdade efectiva entre homes e mulleres
- PVX: Prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade
- PRPC. Prevención e resolución pacífica de conflitos
- PI: Principio de igualdade de trato e non discriminatorio por calquera condición ou circunstancia persoal e social (valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos dereitos humanos, o respecto por igual aos homes e ás mulleres, e ás persoas con discapacidade, e o rexeitamento da violencia terrorista a pluralidade, o respecto ao Estado de dereito, o respecto e a consideración ás vítimas do terrorismo, e a prevención do terrorismo e de calquera tipo de violencia.)
- EEIE: Espírito emprendedor e a iniciativa empresarial

- EV: Educación viaria

1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as TICs, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional: a pesar do carácter eminentemente práctico da materia, o alumnado terá que realizar traballos, exposicións, verbalizacións e utilizar as TICs como fonte de información nas que fomentaremos estas capacidades, ademais a actividade física e o deporte fomentan de forma clara a educación cívica e os valores democráticos. No centro existe un proxecto lector no que o departamento participará de forma activa para favorecer os hábitos de lectura no alumnado.
2. En todas as accións educativas levadas a cabo nas sesións o profesorado terá especial atención en amosar actitudes que fomenten a igualdade efectiva entre homes e mulleres (tarefas conxuntas, axustes de nivel, plantexar actividades de convivencia entre sexos), e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade intelectual
3. Na nosa sociedade o xogo e o deporte son un caldo de cultivo de orixe de conflitos, polo que nas sesións de educación física o profesorado terá especial coidado en previr a violencia e favorecer a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir entre os alumnos e transmitir a importancia dos valores de liberdade, xustiza, igualdade, pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos valores humanos.
4. Fomentarse nas sesións o espírito emprendedor do alumnado mediante o deseño de tarefas de resolución de problemas, organización de actividades de forma autónoma e creativa queden ao alumno competencias de aprender por sé mesmo.
5. No ámbito da seguridade vial realizaranse en todas as situacións posibles accións que promovan a mellora da convivencia e prevención de accidentes de tráfico, dando ao alumno pautas para a realización de actividades físicas con seguridade no medio urbano, dando a coñecer as sinais que favorecen a seguridade e fomentando actitudes de tolerancia e prudencia.

## 14. Actividades complementarias e extraescolares

---

ACTIVIDADE:	PROXECTA ( XOGADE) CARREIRA DE CAMPO A TRAVÉS
Curso:	1º, 2º ESO E 3º ESO
Obxectivos:	- Participar nunha carreira federada. - Poñer en practica os contidos traballados na clase de Educación Física.
Observacións:	De carácter voluntario. Transporte gratuito. 0,5 puntos extra na nota final.

ACTIVIDADE:	HÓCKEY INTERCENTROS
Curso:	1º E 2º ESO
Obxectivos:	Poñer en práctica os contidos teóricos e prácticos traballados na UD.
Observacións:	- De carácter voluntario. 0,5 puntos extra na nota final.

ACTIVIDADE:	PROXECTA ( XOGADE) BÁDMINTON
Curso:	Alumnos/as ata 16 anos
Obxectivos:	- Participar en actividade federadas. - Poñer en practica os contidos traballados na clase de Educación Física. - Respetar o regulamento. - Arbitrar partidos de bádminton.
Observacións:	De carácter voluntario. Transporte gratuito. 0,5 puntos extra na nota final.

ACTIVIDADE:	XOGOS POPULARES NO MAGOSTO
-------------	----------------------------

	( colaboración alumnos/as de 1º BAC)
Curso:	Todo o centro
Obxectivos:	-Recuperar e divulgar xogos populares e tradicionais da nosa comunidade.
Observacións:	Sen desprazamento. Realízase no mesmo centro.

ACTIVIDADE:	CAMPIONATOS DEPORTIVOS NOS RECREOS
Curso:	Todo o centro.
Obxectivos:	-Aumentar as horas de actividade física entre a comunidade educativa. - Empregar o tempo de ocio de forma activa.
Observacións:	Dependemos do profesorado que haxa dispoñible de garda no pavillón durante os recreos.

ACTIVIDADE:	RUTA SENDEIRISMO POLO CONCELLO DE MUROS OU NO SEU ENTORNO.
Curso:	1º ESO
Obxectivos:	-Realizar una actividade deportiva no medio natural no entorno próximo. - Coñecer os sendeiros que hai no entorno.
Observacións:	O custo será o correspondente se hai desprazamento en autobús.

# 15. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da propia programación

---

A avaliación da práctica docente do profesor permítenos levar a cabo un control do noso traballo tendente a comprobar a nosa eficacia.

Os indicadores que se empregarán para valorar o proceso de ensino e a práctica docente son os seguintes:



## PROFESORADO

- a) a relación profesor-alumno,
- b) a relación profesor-labor docente, e
- c) a relación profesor-materia.

Os instrumentos que utilizaremos son variados, pero en xeral serán:

- a. cuestionarios aos alumnos/ás,
- b. observación directa por outro profesor, gravación en vídeo e autoinformes.



## PROGRAMACIÓN

Por último quédanos a avaliación dos procesos de ensino, o cal nos permite unha comprobación intencional e sistemática de todos os elementos que compoñen a acción didáctica.

Para saber se as actividades propostas e os contidos traballados en cada unidade didáctica cumpriron os obxectivos desexados, faremos, ó remate de cada avaliación unha autoavaliación, atendendo ós seguintes indicadores:

ASPECTOS QUE HAI QUE AVALIAR	1	2	3	4
Temporalización das unidades didácticas				
Desenvolvemento dos obxectivos didácticos				

Manexo dos contidos da unidade				
Descritores e desempeños competenciais				
Realización de tarefas				
Estratexias metodolóxicas seleccionadas				
Recursos				
Claridade nos criterios de avaliación				
Uso de diversas ferramentas de avaliación				
Atención á diversidade				
Interdisciplinariedade				
Interese mostrado polo alumnado.				
1 Indica logro mínimo ou inexistente;2, logro baixo;3, logro importante; e 4, o logro total dexasado				

No proceso de autoavaliación terá un importante papel o alumnado, mediante intercambios orais, postas en común acerca dos puntos anteriormente citados e cuestionarios escritos.

Haberá que observar atentamente tamén os resultados académicos do alumnado de xeito combinado coa propia avaliación, para detectar os posibles fallos de metodoloxía docente de cada unidade didáctica, e ilos corrixindo para mellorar a programación e adecuala ás diferentes circunstancias de cada grupo de alumnos, curso, etc

Calquera proposta de cambio aparecerá reflectido nas actas de reunión do departamento e na memoria do curso.

Nas reunións periódicas do Departamento, e máis concretamente nas seguintes a cada unha das 3 avaliacións do curso realizarase unha valoración da Programación comprobando a súa adecuación ao traballo diario na aula, comparando os logros obtidos co pretendido nun principio, valorando a adecuación dos distintos apartados ás características e necesidades do alumnado... isto terá reflexo nas actas de ditas reunións. Outro procedemento a utilizar será un informe que se reflexará na memoria da materia onde o profesorado do departamento avaliará tamén os

procesos de ensino e a súa propia práctica docente.

Comprobaranse tamén cales foron as aprendizaxes acadadas polo alumnado, se foron adecuadas as medidas de atención á diversidade aplicadas (incluídas as ACS) 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 modificacións 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.

## 16. Accións de contribución ao proxecto lector

---

### Actuacións previstas

📚 Dentro da sesión, según o bloque de contidos a desenvolver aportaráselle ó alumnado a información teórica correspondente. Esta poderá ser lida na primeira parte da clase como introducción e fundamentación dos contidos prácticos ou ben na parte de volta a calma para a consolidación das aprendizaxes.

📚 Os textos aportados farán referencia aos seguintes bloques:

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

📚 Revisión dos fondos bibliográficos para a proposta de lecturas, tanto obrigatorias coma optativas.

📚 Dotación de libros para uso no ximnasio, durante as sesións prácticas, co obxectivo de fomentar a autonomía no aprendizaxe buscando información.

“Elabora un plan de entrenamiento...”, “Crea unha composición con figuras de acrosport, ...

- ✚ “Expresar co corpo o que entendemos lendo”.
  - En grupos de traballo han de escoller un libro, elaborar un guión e representalo co movemento do corpo.
  - Mentras alguen do alumnado está lendo un texto os demais terán que ir representando ou expresando o que o texto lles transmite.

✚ Dentro das actividades a realizar no medio natural:

- Lectura de mapas topográficos (de diferentes escalas, urbanos, de parques, de bosque,...)
- Realización de actividades de orientación, nas que haxa que responder a diferentes cuestións que atoparan nos puntos de control do percorrido.
- Percorridos de orientación, nos que teñan que resolver enigmas, coa axuda de enciclopedias, dicionarios , etc.

✚ Aportaranse artigos de temas de actualidade, relacionados coa actividade física. (Eventos deportivos, saúde...)

A temporalización aparece reflexada na distribución de contidos o longo do curso, na secuencialización das unidades didácticas.

## 17. Accións de contribución ao proxecto 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.

Os cambios da sociedade traen novas formas de comunicación, novos modelos de familia, novos xeitos de pensar e actuar, ..., implican novas actitudes no alumnado e polo tanto novos retos para os docentes. Nunha sociedade do século vinteún os métodos de ensino-aprendizaxe deben estar acorde cos seus destinatarios, e aquí é onde as *tecnoloxías da información e da comunicación* cobran toda a súa importancia: aplicacións interactivas, páxinas web, enciclopedias en liña, ferramentas de comunicación..., que facilitarán aos docentes o achegamento do coñecemento ao alumnado.

Así mesmo o marco legislativo educativo actual deixa explícito que as “ tecnoloxías da información e da comunicación serán unha ferramenta necesaria para a aprendizaxe en todas as materias, tanto polo seu carácter imprescindible na educación superior como pola súa utilidade e



relevancia para a vida cotiá e a inserción laboral”.

Tendo en conta os medios tecnolóxicos que ofrece o centro (aulas abalar que permiten avanzar nas TIC., etc.) faise preciso integrar estas tecnoloxías como ferramenta educativa nas aulas, para favorecer a formación de cidadáns que se integrarán nunha sociedade en constante evolución. O uso das mesmas vaille permitir ao alumnado :

- Facilitar a obtención e análise crítica de información, potenciando a súa capacidade e de razoamento, a súa motivación e o seu afán de coñecemento.
- Facilitar o acceso aos recursos de Internet e o emprego das tecnoloxías da información e a comunicación para o traballo cotián e nas actividades de aula.
- Promover a habilidade para buscar, obter, procesar e comunicar información, e para transformala en coñecemento.
- Usar programas e contornos que faciliten a aprendizaxe e adquisición de habilidades, destrezas e coñecemento, aumentando a motivación do alumnado
- Usalas como medio de creación, integración e potenciación de valores sociais e expresión de ideas con liberdade de expresión, tolerancia e respecto. Uso das mesmas para atención á diversidade, potenciando o uso de materiais e estratexias que permitan un aprendizaxe autónomo
- Utilizar o ordenador como medio de creación, de integración, de cooperación e de expresión propia de ideas.

Para a potenciación destes contidos faremos as seguintes actividades:

#### ACTUACIÓNS PREVISTAS

##### **Videos dos diferentes bloques de contidos:**

- Como introducción as unidades didácticas.
- Como introducción as sesións
- Durante as sesións, intercalada coas diferentes tarefas, como reforzo da información.

##### **Grabación en video:**

- O final da unidade didáctica, para a valoración do resultado.
- Durante as sesións para aportar información que permita a retroalimentación no alumnado.
- Nas exposicións dos traballos escritos para permitir unha mellor valoración do traballo presentado

Acadamos con estas actuacións que a imaxe se convirta nunha axuda metodolóxica importante nas nosas sesións, pois o feedback establecido acompáñase dunha actividade motriz sen retardo nen influencias.

- ✚ **Utilización das TIC para** a búsqueda de información teórica por parte do alumnado( reglamentos, ...)
- ✚ **Utilización das TIC para** o tratamento dos datos obtidos na clase ( frecuencia cardíaca, resultados de tests,...), realizando cálculos e elaborando gráficos co programa informático axeitado.
- ✚ **Utilización das TIC para** as presentación-exposicións de traballos de clase.
- ✚ **Utilización da aula virtual:** Para subir traballos, acceder a apuntes do trimestre, cubrir enquisas, subir videos elaborados por eles, etc

## 18. Accións de contribución ao plan de convivencia

---

A través desta materia e tendo en conta o traballo realizado polos profesores que formaron parte do grupo de Convivencia durante os cursos anteriores, así como o Plan de Convivencia vixente, fomentarase:

- 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 xurdan 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 xurdir no centro, ben sexa na propia aula, ben sexa nos lugares de lecer.
- Fomentar a axuda cara a aqueles compañeiros que presenten máis dificultades na aprendizaxe, a través de propostas cooperativas.
- Facer partícipe ao alumnado da necesidade de coidar e manter en bo estado tanto o pavillón e vestiarios como os espazos comúns a todos os membros da comunidade escolar.

## 19. 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.

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. Contidos por trimestres e avaliación de pendentes nun espazo na aula adicado a tal fin.

Muros, a 30 de novembro de 2018

Xefa de departamento: Marta Cruz Añón