

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

DEPARTAMENTO	NIVEL	CURSO
EDUCACIÓN FÍSICA	ESO	4º

Muros
Curso 2019 - 2020

Índice:

1. Introducción e contextualización	3
2. Contribución dos estándares de aprendizaxe avaliados ao desenvolvemento das competencias clave	9
3. Obxectivos da materia	17
4. Desenvolvemento dos estándares de aprendizaxe: temporalización, mínimo para superar a materia e procedementos e instrumentos de avaliación.....	19
5. Metodoloxía	45
6. Materiais e recursos didácticos.....	50
7. Criterios sobre a avaliación, cualificación e promoción do alumnado.....	54
8. Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente	68
9. Organización das actividades de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes.....	69
10. Procedementos para acreditar coñecementos necesarios en determinadas materias (só para bacharelato).....	71
11. Deseño da avaliación inicial e medidas individuais ou colectivas que se poidan adoptar	72
12. Medidas de atención á diversidade.....	74
13. Elementos transversais.....	80
14. Actividades complementarias e extraescolares	81
15. Mecanismos de revisión, avaliación e modificación da propia programación	83
16. Accións de contribución ao proxecto lector	85
17. Accións de contribución ao proxecto TIC.....	86
18. Accións de contribución ao plan de convivencia.....	88
19. Información ao alumnado e ás familias.....	89

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">1. Que, cando e como ensinar /2. Que, cando e como avaliar /3. Como atender á diversidade.
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.
Criterios de cualificación	
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). O docente é o responsable da súa definición e posta en práctica.

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 servizo, 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 avaliados 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.

No área de Educación Física incidiremos no adestramento de todas as competencias de xeito sistemático facendo fincapé nos descritores máis afines ao área.

A materia de educación física ten como finalidade 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 una persoa no seu medio e coas demais, que permite que o alumnado supere os problemas motores propostos tanto nas sesións de Educación Física como na súa vida cotiá. 6

A Competencia motriz, malia non estar recollida como una das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento destas.(LOMCE).

As competencias clave do currículo serán as seguintes:

a) **Comunicación lingüística (CCL)**

Son diversas as situacións nas que a Educación Física favorece o desenvolvemento desta competencia. Así, as constantes interaccións que se producen en clase e as vías de comunicación que nelas se establecen, o desenvolvemento da linguaxe non verbal como reforzo do verbal a través das actividades de expresión corporal ou a utilización de técnicas expresivas como a dramatización e a improvisación, contribuirán á mellora desta capacidade tan importante no ser humano.

b) **Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía. (CMCCT)**

A realización da análise de distintos cálculos (zonas de intensidade de actividade física, balance

enerxético, etc.), a elaboración de gráficos relacionadas coa valoración das capacidades por físicas básicas, a resolución de problemas mediante a dedución lóxica, a utilización de diferentes magnitudes e medidas utilizadas para cuantificar algúns contidos ou a estruturación espazo-temporal nas distintas accións, etc. están estreitamente vinculadas ao dominio matemático e poden ser aproveitadas para desenvolver a devandita competencia. A posibilidade de movemento do corpo dá sentido á Educación Física e isto fai do coñecemento do corporal e das relacións que se establecen coa motricidade un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporais relacionados coa actividade física, adaptacións que se producen neste motivadas pola práctica física regular, importancia dos hábitos saudables para o coidado do corpo, alimentación, postura, etc., son algúns dos contidos que se desenvolverán en Educación Física e que contribúen, sen dúbida, ao desenvolvemento das competencias clave en ciencia e tecnoloxía. De igual forma, a través da práctica de actividades físico-deportivas no medio natural, establécese un vínculo de utilización responsable do ámbito que xera actitudes de respecto e conservación.

c) Competencia dixital. (CD)

A ampla variedade de contidos da Educación Física xerará no alumnado a necesidade de desenvolver estratexias adecuadas de utilización das Tecnoloxías da Información e a Comunicación co fin de buscar e procesar información, ampliando deste xeito o seu coñecemento sobre algún tema relacionado coa motricidade. Estes recursos tamén se utilizarán para elaborar traballos de distinto tipo (texto, presentación, imaxe, video, sonido,...), expoñelos aos seus compañeiros e compartir información nos ámbitos axeitados. Por outro lado, a existencia de gran cantidade de aplicacións informáticas relacionadas coa práctica física posibilitará a utilización destas na elaboración e posta en práctica de actividades para o desenvolvemento da condición física, as actividades físico-deportivas no medio natural, etc.

d) Aprender a aprender.(CAA)

A través da Educación Física iníciase o alumnado na aprendizaxe motora e xéranse as condicións adecuadas para que, a través dun proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente maiores niveis de eficacia e autonomía na aprendizaxe, de forma que os alumnos e alumnas cheguen a ser capaces de xestionar a súa propia práctica física, capacitándoos, ademais, para afrontar novos retos de aprendizaxe.

e) Competencias sociais e cívicas.(CSC)

As actividades físico-deportivas en xeral son un medio de grande eficacia para facilitar a integración e fomentar o respecto, a tolerancia, a cooperación, a aceptación de normas, o traballo en equipo, etc.

A participación en deportes e xogos de distinto tipo, a realización de gran variedade de tarefas en grupo e outras actividades nas que se interacciona con outros, xeran a necesidade de adoptar actitudes que permitan ao alumno desenvolverse nun ámbito social, producíndose deste xeito unhas aprendizaxes de gran valor, que poderán ser transferidos a situacións da vida cotiá dos nosos alumnos e alumnas, colaborando ademais deste xeito ao desenvolvemento dos elementos transversais.

f) Sentido de iniciativa e espírito emprendedor.(CSIEE).

A elaboración de proxectos persoais relacionados coa propia práctica física, a organización e posta en práctica de forma autónoma dunha considerable variedade de actividades desenvolvidas en clase ou a participación en proxectos grupales, son algunhas das situacións que se dan nas clases de Educación Física, nas que o alumno terá que poñer en xogo todos os seus recursos persoais, de forma que, asumindo responsabilidades, tomando decisións, mostrándose perseverante nas súas accións e superando as dificultades, dea resposta de forma creativa aos retos formulados.

Por outro lado, a propia dinámica de participación nos deportes esixe a adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisións en función dos condicionantes presentes na práctica e a aplicación dos recursos que en cada caso se consideren máis axeitados.

f) .- Conciencia e expresións culturais.(CCEC)

Se ben é innegable o feito de considerar as expresións deportivas e lúdicas como manifestacións da motricidade que forman parte do patrimonio cultural dos pobos, o contido que máis contribúe ao desenvolvemento desta competencia é o da expresión corporal. A danza, a utilización da linguaxe corporal para expresar, as dramatizacións, etc., son algunhas das manifestacións artístico-expresivas que permiten aos nosos alumnos e alumnas coñecer, experimentar e valorar

a riqueza cultural dunha sociedade.

Bloque 1:Contidos común en Educación Física

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) ▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) ▪ APRENDER A APRENDER (CAA) Aprender a aprender
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB1.3.2. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
físico-deportivas.	
<ul style="list-style-type: none"> EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual. 	<ul style="list-style-type: none"> COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC)
<ul style="list-style-type: none"> EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas. 	<ul style="list-style-type: none"> COMPETENCIAS SOCIAIS E CÍVICAS (CSC) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).
<ul style="list-style-type: none"> EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno. 	<ul style="list-style-type: none"> SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).
<ul style="list-style-type: none"> EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable. 	<ul style="list-style-type: none"> COMPETENCIA DIXITAL (CD) COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).
<ul style="list-style-type: none"> EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos. 	<ul style="list-style-type: none"> COMPETENCIA DIXITAL (CD) COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas

<ul style="list-style-type: none"> EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade. 	<ul style="list-style-type: none"> CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).
---	---

▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.	▪ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (CCEC).
▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.	▪ CONCIENCIA E EXPRESIÓNS CULTURAIS (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. Iníciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA)
▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	▪ APRENDER A APRENDER (CAA)
▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de	▪ COMPETENCIA MATEMÁTICA E COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA E TECNOLOXÍA (CMCCT).

prevención de lesións.	<ul style="list-style-type: none"> SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).
------------------------	---

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas. 	<ul style="list-style-type: none"> APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).
<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos. 	<ul style="list-style-type: none"> APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).
<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade. 	<ul style="list-style-type: none"> APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).
<ul style="list-style-type: none"> EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación. 	<ul style="list-style-type: none"> APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).
<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento. 	<ul style="list-style-type: none"> APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).
<ul style="list-style-type: none"> EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas. 	<ul style="list-style-type: none"> APRENDER A APRENDER (CAA) SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE).

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ APRENDER A APRENDER (CAA) ▪ SENTIDO DE INICIATIVA E ESPÍRITO EMPRENDEDOR (CSIEE). |
|---|---|

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.

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

Educación Física. 4º de ESO							
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave	Instrumentos de avaliación	Criterios de cualificación
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física							
b g m	B1.1. Diseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar. B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.	B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.	EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.	Executa diariamente as tres fases do calentamento, de xeito autónomo e realiza quecementos específicos adaptados á actividade que se realiza na parte principal.	CSC	Rexistro diario Observación sistemática	Incluído no 20% da parte actitudinal
			EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.	Realiza exercicios de estiramento e de mobilidade articular, según a intensidade e/ou a dificultade da parte principal.	CSC	Rexistro diario Observación sistemática	
			EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	Axusta os tempos de realización de mobilidade e estiramento Valora e da importancia ás fases inicial e final da sesión.	CSC	Rexistro diario Observación sistemática	
a b c d g m	B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.	B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados/as.	EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.	Asume sempre as funcións encomendadas na organización de actividades grupais (coreografías, equipos, ...)	CSC	Rexistro diario Observación sistemática	
			EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.	Participa activamente na organización de partidos e torneos, coordinando as súas accións coas do resto de implicados/as.	CSC	Traballo torneo	

Educación Física. 4º de ESO							
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave	Instrumentos de avaliación	Criterios de cualificación
			EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	▣ Axuda na colocación e recollida de material, aportando propostas para a utilización de outros.	CSC	Rexistro diario Observación sistemática	
abcedegmñ	B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	EFB1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	▣ Colabora cos compañeiros e axuda ós que teñen dificultades.	CSC	Posta en común Intercambios orais co alumnado	Incluído no 20% da parte actitudinal
			EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas.	▣ Participa con actitude positiva independentemente do tipo de actividade	CSC CCEC	Diario de clase	
			EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	▣ Sanciona comportamentos antideportivos	CSC	Observación sistemática Diario de clase	
abgm	B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios. B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas. B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.	B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.	EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	▣ Asegurase de realizar as actividades de maneira segura. Normativa estricta a cerca de colgarse das canastas, colgarse das porterías, subir ao rocódromo sen asegurarse, calzado axeitado, pendentes, reloxos, etc...)	CSIEE	Observación sistemática Diario de clase	Incluído do 30% da parte conceptual do terceiro
			EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	▣ Identifica correctamente as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE	Proba escrita	
			EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes	▣ Describe correctamente os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as	CSIEE	Proba escrita	

Educación Física. 4º de ESO							
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave	Instrumentos de avaliación	Criterios de cualificación
			producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.			trimestre
a b c d g m	B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo. B1.10. Técnicas de traballo en equipo. B1.11. Técnicas de traballo colaborativo. B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.	B1.5. Demostrar actitudes persoais inherentes ao traballo en equipo, superando as inseguridades e apoiando as demais persoas ante a resolución de situacións descoñecidas.	EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	▣ Colabora na realización da coreografía e nos xogos en equipo, de xeito asertivo, aportando ideas e tendo en conta as dos demais.	CSC	Observación sistemática Diario de clase Rexistro	
			EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	▣ Amosa actitude positiva ante achegas de compañeiros	CSC	Observación sistemática Diario de clase	
b e g h i m ñ o	B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.	B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.	EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	▣ Manexa as TIC para os traballos de clase.	CD CCL	Traballos Exposicions Presentacions	
			EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.	▣ Emprega a internet para a busca de información.	CD CCL		
			EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	▣ Presenta o traballo no formato requerido.	CD CCL		
Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas							
b d g l	B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa	B2.1. Compor e presentar montaxes individuais ou colectivas, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.	EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na	▣ Realiza unha coreografía de aeróbic e step en grupo, de 4 bloques musicais..	CCEC	Proba práctica Rúbrica	

Educación Física. 4º de ESO							
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave	Instrumentos de avaliación	Criterios de cualificación
m n ñ	sistematización: espazo, tempo e intensidade.		desinhibición.				
			EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	▮ Segue o ritmo da música sincronizando cos seus movementos e co dos demais do grupo.	CCEC	Proba práctica Rúbrica	
			EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	▮ Aporta ideas sobre movementos e desprazamentos e acepta propostas.	CCEC	Proba práctica Rúbrica	
Bloque 3. Actividade física e saúde							
b f g h m	B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde. B3.2. Actividade física e saúde. B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural. B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.	B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	▮ Recoñece as cualidades físicas e relacionaas coas saúde. Coñece as características e os beneficios das actividades físicas saudables.	CMCCT	Proba teórica	
			EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	▮ Coñece exercicios de forza e flexibilidade e como aplicalos correctamente. Valora a hixiene postural na aplicación dos exercicios.	CMCCT	Proba teórica Rexistros	
			EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	▮ Identifica hábitos que teñen relación negativa coa saúde e a condición física.	CMCCT	Traballos Proba escrita	
			EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	▮ Recoñece correctamente as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	CMCCT	Debate Intercambios orais co alumnado	

Educación Física. 4º de ESO							
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave	Instrumentos de avaliación	Criterios de cualificación
b g m	<p>B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralala.</p> <p>B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p> <p>B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>B3.8. Métodos de avaliación da condición física en relación coa saúde.</p>	B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	☐ Coñece as capacidades físicas básicas, algunha das súas características e valora aplicando criterios técnicos o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	CMCCT	Proba teórica registros	
			EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	☐ Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	CMCCT	Observación sistemática Diario de clase	
			EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.	☐ Coñece e aplica os métodos de adestramento para mellorar as capacidades físicas básicas.	CMCCT	Proba teórica	
			EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	☐ Acada os mínimos para a súa idade e sexo nas probas de CF, relacionándoas coa saúde.	CMCCT	Carreira de 18' a ritmo constante Proba de Course Navette Tests físicos de forza, velocidade e flexibilidade.	
Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas							
a b g m	B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras,	B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico-deportivas propostas, con eficacia e precisión.	EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.	☐ Coñece a técnica dos diferentes deportes ☐ Realiza con corrección os xestos técnicos do voleibol. ☐ Realiza con corrección os pasos básicos de aerobic e step.	CAA CSIEE	Proba práctica dos diferentes deportes e circuitos de habilidade. Rúbricas	

Educación Física. 4º de ESO							
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave	Instrumentos de avaliación	Criterios de cualificación
	as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.			<ul style="list-style-type: none"> ☐ Realiza con corrección os xestos técnicos do floorball. ☐ Realiza con corrección os xestos técnicos do rugby. 			
			EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	Coordina as accións propias coas do equipo e sitúase correctamente no terreo de xogo en acción de ataque e defensa. <ul style="list-style-type: none"> ☐ Resolve situación de xogo reducido: 2x1, 2x2, 3x3,... 	CAA CSIEE	Observación sistemática Rexistro anecdótico en situación de xogo real e/ou xogo reducido. Rúbricas	
			EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Sabe aplicar os exercicios de orientación feitos no centro na carreira de orientación escolar, mantendo atención aos elementos de seguridade. Ten en conta a seguridade persoal e grupal durante a realización das actividades físico-deportivas e os xogos.	CAA CSIEE	Carreira de orientación fase zonal e provincial (XOGADE) Rexistros	
a b c d g m	B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.	B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición nas actividades físico-deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Adapta o seu papel ó que o grupo necesita en cada momento. 	CAA CSIEE	Observación sistemática Rexistro anecdótico en situación de xogo real e/ou xogo reducido. Rúbricas	
	B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais		EFB4.2.2. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Resolve frecuentemente situacións de xogo colectivo. 	CAA CSIEE	Observación sistemática Rexistro	

Educación Física. 4º de ESO							
Obxectivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave	Instrumentos de avaliación	Criterios de cualificación
	de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.		aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.			anecdótico en situación de xogo real e/ou xogo reducido. Rúbricas	
			EFB4.2.3. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	☐ Resolve de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas dos deportes de equipo, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.	CAA CSIEE	Observación sistemática Rexistro anecdótico en situación de xogo real e/ou xogo reducido. Rúbricas	
			EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	☐ Aplica frecuentemente solucións variadas ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións	CAA CSIEE	Observación sistemática Rexistro anecdótico en situación de xogo real e/ou xogo reducido. Rúbricas	
			EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	☐ Coñece os elementos tácticos básicos dos deportes.	CAA CSIEE	Observación sistemática Rexistro anecdótico en situación de xogo real e/ou xogo reducido. Rúbricas	
			EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada	☐ Coñece o regulamento e a técnica dos deportes practicados.	CAA CSIEE	Proba escrita	

Educación Física. 4º de ESO							
Objetivos	Contidos	Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe	Grao mínimo de consecución	Competencias clave	Instrumentos de avaliación	Criterios de cualificación
			participante e os factores presentes no contorno.				
f g m	B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural. B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural. B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.	B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	☐ Coñece as actividades que se practican no medio natural e analiza a relación entre estas e as que realiza habitualmente..	CSC CMCCT	Proba escrita Debate Intercambios orais cos alumnos	
			EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.	☐ Coñece as características das actividades no medio natural e relacionaas coa saúde e a calidade de vida.	CSC CMCCT	Proba escrita Debate Intercambios orais cos alumnos	
			EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	☐ Demostra sempre hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	CSC CMCCT	Observación	

4.2. UNIDADES DIDÁCTICAS PARA CADA CURSO
















CURSO: 4º ESO

a. Temporalización

1ª AVALIACIÓN: aproximadamente 26 sesións

2ª AVALIACIÓN: aproximadamente 26 sesións

3ª AVALIACIÓN: aproximadamente 18 sesións

	1º ESO	Sesións
1ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none">  Presentación e sesións introductorias AVALIACIÓN INICIAL.  MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS: RESISTENCIA  OS XOGOS TRADICIONAIS DA ZONA  XOGAMOS AO VOLEIBOL  CONTIDOS CONCEPTUAIS 	4 9 2 9 2
	TOTAL	26
2ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none">  AEROBIC E STEP  MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS: FORZA  FLOORBALL  CARREIRA DE ORIENTACIÓN E GEOCACHING NO MONTE PINDO  CONTIDOS CONCEPTUAIS 	8 4 8 4 2
	TOTAL	26
3ª Avaluación	<ul style="list-style-type: none">  RUGBI  A MASAXE COMO TÉCNICA DE RELAXACIÓN  MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS: FLEXIBILIDADE. COÑECEMOS O IOGA  CONTIDOS CONCEPTUAIS  TESTS FÍSICOS 	8 2 3 2 3
	TOTAL	18

1ª UNIDADE DIDÁCTICA:

“MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

Neste nivel do ensino obrigatorio é importante a asimilación da importancia dunha correcta conservación e optimización do corpo como ente funcional. Así, a aptitude para a acción debe ser un valor que o alumnado teña moi presente ó longo da súa vida, e para isto é necesario un bagaxe de coñecementos teórico-prácticos para que cada persoa sexa capaz de identificar e analizar os medios e métodos ó seu alcance para conservar e mellorar cada unha das capacidades que comprende a súa condición física.

Así mesmo intentarase que nesta unidade didáctica os alumnos coñezan os diferentes tipos de lesións que se poden producir na vida cotiá e na práctica da actividade física, aplicando unhas primeiras atencións e protocolos básicos de actuación.

Con este fin levamos a cabo esta unidade didáctica na cal proporcionaremos ós alumnos e alumnas este coñecemento básico que lles permitirá dispoñer de medios e métodos de adestramento para mellorar a súa condición física e para a prevención de lesións.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Identificar as capacidades físicas básicas e derivadas como compoñentes da condición física.
- Recoñecer os medios e métodos de adestramento da condición física e saber aplicalos en un mesmo, así como os métodos de relaxación.
- Coñecer protocolos básicos de primeiros auxilios.
- Valorar a boa condición física e os beneficios que reporta a nivel de saúde física e mental, autoeficacia percibida, mejora de imagen corporal...
- Valorar os efectos negativos que determinados hábitos(fumar, beber,sedentarismo..) teñen sobre a condición física e sobre a saúde.

CONTIDOS.

- A condición física: concepto, clasificación dos compoñentes, métodos de desenvolvemento.
- As capacidades físicas básicas e derivadas.
- O corpo humano en relación á evolución das capacidades físicas.
- Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns. Protocolos básicos de primeiros auxilios.
- Os exercicios de mellora de cada capacidade física.
- Medios e métodos de adestramento: a súa posta en práctica.
- Métodos de relaxación.
- Protocolos básicos de actuación en primeiros auxilios
- A aptitude para a acción: importancia para a autopercepción da persoa.
- A saúde física e mental asociada a unha boa condición física.

- A ocupación do tempo de lecer mediante actividade física e deportiva.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Nesta unidade didáctica predominarán os estilos de ensino e aprendizaxe directivos, se ben trataremos de buscar nalgún momento a autonomía por parte dos alumnos e alumnas e que deseñen eles os seus propios exercicios, tomando como exemplo os propostos polo profesor e correxíndoos tamén o propio profesor, se ben buscando os razoamentos por parte do alumnado.

A organización da clase será en grande grupo, aínda que haberá tamén outro tipo de organizacións como traballo en circuito ou en pequeno grupo, en función da capacidade que pretendamos traballar.

As tarefas serán predominantemente de tipo pechado e de regulación interna, prestando especial importancia ós mecanismos de execución, se ben o procesamento da información que se require non é tanto de tipo motor como de razoamento acerca dos medios e métodos que se propoñen.

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.	DURACIÓN
1º trimestre: quecemento e resistencia (practicamos métodos de adestramento)	9 sesións
2º trimestre: A forza (practicamos métodos de adestramento)	8 sesións
3º trimestre: A flexibilidade (practicamos métodos estáticos e dinámicos). Aprendemos ioga	3 sesións

U.D. nº 1	MELLORO AS MIÑAS CAPACIDADES FÍSICAS.
	Presentación da unidade didáctica. O quencemento autónomo e a prevención de lesións.
	O quencemento autónomo (execución) .Utilización de actividades de carácter continuo variable utilizando os recursos e dificultades que cada alumno/a aporte .
	Métodos de desenvolvemento da resistencia. Os métodos continuos.Realización dun Fartleck no Pozo do Cachón. Os métodos fraccionados.
	A forza.Desenvolvemento da forza relativa.
	Exercicios de autocarga para exercitar os grandes grupos musculares. Carga do compañeiro. Sobrecarga con elementos sinxelos (mancuernas, gomas elásticas, bancos, balón medicinal,...) Aprendemos a correcta execución técnica, corrección postural.
	A flexibilidade Métodos de mellora da flexibilidade: dinámicos e estático.

A velocidade.Utilización de métodos fraccionados para el desenvolvemento da resistencia á velocidade.Xogos que a propician.
A Forza explosiva reactiva elástica Exercicios de saídas, saltos de atletismo...
A velocidade. Velocidade de aceleración.A velocidade no cambio de dirección e/ou sentido, xogos de encontro de traxectorias e esquivar compañeiros, aceleración contra resistencia.
A flexibilidade. Métodos de mellora da flexibilidade: dinámicos e estáticos como. O Stretching como medio de mellora da flexibilidade.
A resistencia anaeróbica
Forza explosiva. Lanzamentos de balóns medicinais, lanzamentos de balóns. Explicación da importancia da forza nas súas distintas manifestacións para a execución de calquera tipo de habilidade motriz.
Velocidade de desprazamento. Realización dun interval intensivo muy corto.
A relaxación e respiración.Métodos de relaxación .
A forza resistencia. Utilización de circuitos.
Avaliación dos traballos deseñados e levados a cabo dunha capacidade física elegida por eles utilizando algún método de adestramento.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN

A **avaliación inicial** estará recollida nunha primeira toma de información, ó longo da primeira clase da unidade didáctica, mediante preguntas que dirixiremos ó alumnado acerca dos contidos teóricos e teórico-prácticos de que vai constar a unidade. A partir de aquí reconduciremos a unidade didáctica axustándoa ó nivel dos alumnos e alumnas. A **avaliación formativa** constará de observacións puntuais acerca dos contidos actitudinais que perseguimos ó longo das sesións. A **avaliación sumativa** consistirá na consideración global de aspectos como a comparativa de coñecementos entre o inicio e o final da unidade, o bagaxe de actitudes que amosou o alumno ou alumna ó longo da unidade, e aplicación de un test físico relacionado co tratado.

2ª UNIDADE DIDÁCTICA:
“OS XOGOS E DEPORTES TRADICIONAIS DA ZONA”

Esta unidade didáctica de Xogos e deportes tradicionais constitúe o peche a este tema tratado xa en cursos anteriores, polo que supón un resumo dos conceptos máis importantes vistos ata agora para continuar desenvolvendo xogos tradicionais que actualmente podense xogar nos lugares onde os alumnos habitan. Isto supón unha investigación por parte dos alumnos.

UNIDADE DIDÁCTICA : XOGOS TRADICIONAIS DA ZONA				
CURSO: 4º ESO				
TEMPORALIZACIÓN		DURACIÓN: 2 sesións		
1º TRIMESTRE: Previa á celebración do magosto no instituto, en torno ao día de San Martiño (11 de novembro)				
CONTIDOS				
B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e función.				
B1.4 Valoración das actividades físicas deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador.				
B4.3.Coñecemento e práctica dos xogos e deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento.Procura de información sobre variacións locais.				
B.4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	EA	CP	IE	CT
B1.2 Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos prevendo os medios e as actuacións necesarias para a súa celebración e relacionando as súas función coas do resto de implicados	B1.2.1	CSC	O.Directa Probas Prácticas	B1.3
. B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.	B1.3.2	CSS CEC	Celebración do magosto	B1.4

B4.3. Recoñecer o impacto ambiental, económico e social das actividades físicas e deportivas, reflexionando sobre a súa repercusión na forma de vida no contorno.	B4.3.1	CSC CMCCT		B4.3
B4.6 Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural	B4.3.2	CSC CMCCT		B4.6

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.

EFB1.3.2. Valora as actividades físicas distinguindo as achegas que cada unha ten desde o punto de vista cultural, para a satisfacción e o enriquecemento persoal, e para a relación coas demais persoas

EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.

EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS	METODOLOXÍA
<ul style="list-style-type: none"> • Diario de clase • Observación directa • Xogos na clase • Participación no magosto do instituto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia social e cívica.(CSC) • Competencia matemática, ciencia e tecnoloxía. (CMCT) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mando directo • Asignación de tarefas. • Organización grupos reducido. • Estratexia global • Estratexia analítica

RECURSOS: Materiais específicos dos xogos populares e tradicionais: sacos, castañas, cadeiras, corda grande, mazarocas, botellas lastradas, pano, bolos, peóns...

TEMPORALIZACIÓN. ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE

U.D. nº 2	OS XOGOS TRADICIONAIS
	Os xogos tradicionais e populares . Práctica 1: sacos, tiro de corda, relevos de mazarocas, pano.
	Participación no magosto do instituto.

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 aí 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

ORIENTACIÓN 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, segundo, a actitude ante novos xogos descoñecidos e xogos tradicionais, terceiro, a participación na celebración do magosto no instituto.

3ª UNIDADE DIDÁCTICA “XOGAMOS A VOLEIBOL”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O voleibol como deporte de cooperación-oposición en espazos separados e con participación alternativa dos xogadores, achegados ou manexo de móbiles mediante técnicas diferentes hasta as agora tratadas, tales son os golpes e a súa complexidade. Trataremos de proporcionar información acerca da importancia da técnica respecto a determinadas accións (adaptación e control, pase..) para lograr a eficacia, e incidiremos sobre todo no aprendizaxe táctico individual (toma de decisións: elección da mellor alternativa entre tódalas existentes, que antes deben ser percibidas).

UNIDADE DIDACTICA nº3 : “XOGAMOS A VOLEIBOL”				
CURSO: 4º ESO				
TEMPORALIZACIÓN 1º trimestre		DURACIÓN: 9 sesións		
CONTIDOS B4.1 Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica B4.2 . Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboraciónoposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN	EA	CP	IE	CT
B4.1 Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físicodeportivas propostas, con eficacia e precisión.	B4.1.1 B4.12 B41.3	CAA CSIEE	Observacion directa Probas prácticas	B4.1

B4.2 Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración/oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4	CAA CSIEE	Observación directa Probas Prácticas	B4.2
---	--------------------------------------	--------------	---	------

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

B4.1.1 Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.

B4.1.2 Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. B4.1.3 Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.

B4.2.1 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.

B4.2.2 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.

B4.2.3 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. B4.2.4 Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	COMPETENCIAS	METODOLOXÍA
<ul style="list-style-type: none"> Observación directa e indirecta Probas prácticas Cuestionarios 	<ul style="list-style-type: none"> Competencia social e cívica.(CSC) Aprender a aprender Conciencia y expresiones culturales 	<ul style="list-style-type: none"> Asignación de tarefas enseñanza recíproca Descubrimiento guiado Resolución de problemas Org. individual Org x2/x3 grupos

RECURSOS: Balóns Aros Redes

ORIENTACIÓN METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

A metodoloxía de ensino e aprendizaxe dos deportes de equipo vén sendo un tema de grande complexidade tradicionalmente, e aínda é hoxe o día no que é necesario un grande dominio do tema para ir cambiando, mesmo dentro dunha mesma sesión, de estilo de ensino, de tipos de tarefas, de organización da clase... para acadar bos resultados, debido á multiplicidade das características dos conceptos, procedementos e actitudes que o alumnado debe asimilar.

Simplemente diremos que estamos abertos á utilización de calquera tipo de metodoloxía, que ésta será cambiante en función das necesidades e continxencias que se presenten no proceso, e que a vella fórmula de estilos directivos para a técnica e de descubrimento para a táctica non nos parece axeitada.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

U.D. nº 3	XOGAMOS A VOLEIBOL
	Visualización dun vídeo. Explicación das regras fundamentais.
	Análise do voleibol. O control e manexo do balón.Os golpes. O pase e a recepción.
	O toque de dedos e o pase hacia adiante.
	O golpe de antebrazos.
	Utilización do golpe de antebrazos ante baloóns con traxectoria baixa e tensa.
	O saque de abaixo. A recepción do saque.
	O xogo 1x1, utilizando as aprendizaxes técnicas.
	Avaliación da eficacia do dominio e control do balón.
	O pase atrás e o pase lateral. Recepcións dos saques e o pase o colocador.Xogo 2x2.
	Os sistemas de recepción.Aplicación do sistema en W
	O remate. O xogo 2x2 e 3x3.
	O saque de tenis. Utilización do remate no xogo 3x3.
	Os sistemas defensivos. Aplicación do sistema 3:1:3
	Xogo 4x4, utilizando todos os procedimentos vistos.
	Xogo 6x6 realizando una liga interclase.Avaliación.

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación desta unidade didáctica comprenderá grande cantidade de factores a ter en conta: por unha parte a asimilación dos conceptos espaciais e temporais, a comprensión básica do funcionamento da lóxica interna do xogo, a progresión da técnica... tamén os contidos actitudinais. Para todo isto, utilizaremos un rexistro asistemático e subxectivo onde vaiamos valorando, fundamentalmente, a progresión dos alumnos e alumnas en todos estes contidos. Ésta será a avaliación formativa que, a posteriori, nos proporcionará información para acadar a avaliación sumativa. Ademais utilizaremos unha folla de rexistros nos tres últimos días da unidade.

4º UNIDADE DIDÁCTICA:

“AERÓBIC E STEP”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A actividade aeróbica, nas súas diferentes manifestacións, é unha parte fundamental da actividade física na súa vertente de coidado da saúde e mantemento da calidade de vida, pola importancia que posúe para a conservación e optimización do aparato cardio pulmonar, fundamentalmente. Unha das manifestacións é a través da danza e mais concretamente do aerobio. Desta forma os alumnos comprobarán como actividades que son boas para a súa saúde ten unha relación directa con el ritmo e a expresión.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.

- Coñecer qué é a actividade física aeróbica e as súas diferentes manifestacións.
- Practicar diferentes tipos de actividades aeróbicas identificando os indicadores que as caracterizan (FC, F resp).
- Valorar os efectos beneficiosos que posúe a práctica habitual e sistemática de actividade física aeróbica para o desenvolvemento dunha vida satisfactoria.

CONTIDOS.

- A actividade física aeróbica: concepto, tipos e características.
- O corpo como medio de expresión e comunicación. Historia do aerobio. Diferentes estilos.
- Beneficios para a calidade de vida e a saúde dunha práctica habitual e sistemática de actividade física aeróbica.
- Control da intensidade da actividade mediante parámetros fisiolóxicos.
- Execución de coreografías de aerobio.
- Execución de coreografías de step.
- Aceptación das propias características e afán de autosuperación.

- Superación de prexuízos respecto á práctica de determinadas actividades.
- Concienciación da importancia dunha boa forma física.

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

Os estilos de ensino e aprendizaxe seguirán unha tendencia directiva, posto que tanto na asimilación de contidos teórico prácticos como a xestión da propia intensidade da actividade mediante parámetros fisiolóxicos (frecuencia cardíaca e respiratoria) como nas actividades que realizaremos en gran grupo (aerobic), é o estilo máis utilizado, xa que require dunha retroalimentación constante para acadar resultados.

As tarefas serán predominantemente habituais e de regulación interna. Nalgún caso, a información máis importante será a que terán que procesar despois da tarefa, noutros será a coordinación dinámica xeral. Non haberá interacción motriz, polo tanto serán tarefas pechadas, na súa maior parte. A organización da clase será en grande grupo debido á natureza das actividades que propoñemos

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

U.D. nº 6	AERÓBIC. E STEP
	O Aerobic. Historia. Organización e pautas dunha sesión.
	Actividade física e saúde. Factores a ter en conta na realización de actividade aeróbica: a FC e a FR. Medición da frecuencia cardíaca.
	Experimentación das distintas intensidades do exercicio físico aeróbico a través das sensacións (fatiga, incremento da frecuencia respiratoria...) e contraste coa información derivada da medición da frecuencia cardíaca. Visualización dun vídeo.
	Modelo de quencemento. Pasos básicos.
	A música como soporte. Características da música propia do aerobic: beats, compases, bloques. A coreografía .Movementos de baixo impacto.
	A coreografía. Pasos de alto e baixo impacto.
	Movementos básicos: marcha, viñas, V, variantes de cada un deles. Os movementos adiante-atrás e laterais. O enlace entre movementos distintos.
	A importancia da frecuencia cardíaca e a su medición ao longo da sesión. Exercicios de tonificación.
	Creación de novos elementos por parte dos alumnos axustándose ó ritmo da música. Creación de composicións de varios bloques alternando os movementos aprendidos.
	Preparación de coreografías en grupos mixtos.
	Presentación dos traballos e avaliación.
	Introdución a coreografías básicas de step.
	Práctica das coreografías de step básicas

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación nesta unidade didáctica está baseada, por unha parte a aceptación das actividades aeróbicas como parte fundamental da actividade física cotiá humana, e por outra a valoración da importancia para o correcto desenvolvemento de tódolos aparatos, sistemas e funcións do organismo nunhas condicións de calidade de vida e saúde. Para isto, levaremos a cabo unha **avaliación inicial** dos coñecementos prácticos dos contidos específicos deste tema. En función do grao de coñecemento que percibamos por parte dos nosos alumnos e alumnas estableceremos a progresión ó longo do tema dos contidos que expoñeremos. A **avaliación formativa** constará dun rexistro de actitudes como interese, autosuperación e creatividade ó longo das sesións, que rematará coa **avaliación sumativa** de todos estes aspectos e a calidade da execución das diferentes tarefas que se propoñan.

5ª UNIDADE DIDÁCTICA:
OS DEPORTES RECREATIVOS:
“O FLOORBALL/UNIÓQUEI”

“O FLOORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

A actividade físico deportiva con implementos supón unha ampla gama de habilidades pertencentes a diferentes deportes e actividades predeportivas que permitirán, ás persoas habituadas 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, hockey patíns, hockey sala...), como seminatural (pelota basca, golf) como natural (palas na praia, béisbol na praia ou nun campo...). Así, e tendo en conta o enriquecemento no plano motor que supón o dominio do xogo con implementos ademais desta riqueza na amplitude de expectativas de práctica deportiva, o xogo con implementos pode ser considerado como un aprendizaxe básico dentro da evolución motriz dos alumnos.

TEMPORALIZACIÓN:	
2º trimestre	Nº sesións: 8
CONTIDOS	
B4.1.	O Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario.
B.4.2	Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos e actividades deportivas alternativos.
B.4.4	Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos e tácticos así coma os regulamentarios dun deporte alternativo.
B1.3	Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físicodeportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos

B1.5	B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.				
CRITERIOS DE AVALIACIÓN		Esta	Ct	le	Cp
B4.2 Solucionar de xeito creativo situacións de oposición, colaboración ou colaboración-oposición en contextos recreativos, adaptando as estratexias ás condicións cambiantes que se producen na práctica.		4.2 4.2.3 4.2.5			CAA CSC CSIE E
B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física		1.2.2 1.2.3			CSIE E
B1.5. Integración social nas actividades físicodeportivas		1.3.2			CSC
ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE					
EFB4.2.	Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.				
EFB4.2.3	Desempeña as funcións que lle corresponden nos procedementos ou sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos colectivos.				
EFB4.2.5	Formula estratexias ante situacións de colaboración oposición adaptándose as características dos participantes				
EFB1.2.2	Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas				
EFB.1.3.2	Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.				
COMPETENCIAS		METODOLOXÍA		INSTRUMENTOS	
1.C.Linguística CCL		1 Mando directo		Observacion directa	
2.C.Matemática e en ciencia e tecnoloxía CMCT		2 Descubrimiento guiado		Pruebas prácticas	
3.C. Dixital CDIG		3 Org x grupos reducidos		Rúbricas	
4.C.Aprender a aprender CAA					
5.C.Sociais e cívicas CSC					
6.C.Sentido de iniciativa e espírito emprendedor CSIEE					
7.C.Conciencia e expresións culturais CEC					
RECURSOS: sticks,bolas, pivotes, petos, asubio,porterías					

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

SECUENCIACIÓN E BREVE DESCRIPCIÓN DE CADA SESIÓN.

U.D. nº 4	O FLOORBALL COMO DEPORTE ALTERNATIVO.
	Presentación da unidade didáctica.Utilización dun vídeo.
	O implemento: concepto, utilización e deportes que o precisan. O hockey (tipos), a pelota vasca, os deportes de raqueta, o béisbol, o críquet, o croquet, o billar, o polo, o lacrosse, cesta punta... Tipos de implementos. O stick, agarre, golpeo e control. Manter a bola no aire, con ambas caras do stick, golpes repetidos contra a parede...
	Circuito de adquisición de técnica do stick. Control, adaptación, progresión, zig-zag, elevación de bola, golpeo en precisión, xiros sobre un mesmo coa bola controlada, etc.
	Introducción ó pase estático con ambas caras do stick, pase en movemento, exercicios por parellas sen oposición. Golpeo á portería (conos) ó finalizar a carreira de pases.
	O regate e a progresión con bola controlada en velocidade. Circuito de habilidade 1x0.
	Exercicios con limitación espacio temporal de 2x1 con finalización en gol. Xogos con portería de 3x2.
	Coas vallas de porterías e os campos de banda a banda, xogos 2x2 en unha portería con restricións técnicas para os defensores e axudas para os atacantes.
	Xogo global 4x4 e 5x5. Regulamento do floorball.
	Xogo de floorball.Competición entre equipos de clase.
	Competición e avaliación

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación inicial constará dun sondeo acerca dos coñecementos das actividades físicas e deportivas que precisan implementos que os alumnos e alumnas posúen, así como unha observación asistemática do grao de dominio dos implementos. A partir de ahí determinamos o nivel inicial, que iremos comprobando co paso do tempo mediante a observación da evolución das habilidades específicas de manexo de implementos e iniciación deportiva que comprende esta unidade didáctica.

A avaliación sumativa comprenderá, por unha parte, a consideración de tódolos datos que tomamos das sucesivas observacións, por outra o grao de habilidade acadado polo suxeito no circuito proposto e, sobre todo, a ponderación da consecución de obxectivos de carácter fundamentalmente actitudinal.

“O MAPA E O COMPÁS EN ORIENTACIÓN”

INTRODUCCIÓN/XUSTIFICACIÓN

No centro histórico, no parque da alameda e na Granxa do Xesto desenvolveremos os contidos referidos o medio natural e as posibilidades que este ofrece como lugar de prácticas de actividades. O interés social polos temas medioambientais, o aumento sensíbel dos grupos e asociacións ecoloxistas e a maior protección dos espazos naturais, fan necesario a inclusión de contidos que teñan relación coa utilización e respecto dese medio.

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS □ Coñecer as diferentes técnicas básicas de orientación. Usos do mapa e do compás.

- Adquirir e utilizar habilidades específicas para adaptarnos ao medio natural, adoptando as medidas de protección e seguridade necesarias.
- Aceptar e respetar as normas para a conservación e mellora do medio ambiente, tomando conciencia dos usos e abusos de que pode ser obxecto.

CONTIDOS

- Características do medio natural e utilización dos seus recursos.
- Coñecemento da simboloxía que configura un plano.
- O mapa na orientación. A lenda e a escala.
- Recoñecemento dos recorridos utilizando o mapa.
- A carreira de orientación.
- Adquisición de autonomía para desenvolverse en medios que no son habituais con confianza e adoptando as medidas de seguridade e protección necesarias.
- Aceptación e respeto das normas para a conservación e mellora do medio natural.

ORIENTACIÓN 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.

CARREIRA DE ORIENTACIÓN E GEOCACHING NO MONTE PINDO

ORIENTACIÓN SOBRE A AVALIACIÓN.

Cada día, tras experimentar sobre a práctica os coñecementos adquiridos, os alumnos e alumnas deberán cumprimentar os percorridos con os controis, no cal deberán reflectir nos planos entregados, así como a observación doutros aspectos que denotarán a súa capacidade de autoxestionarse no coñecemento e desenvolvemento do medio natural. O conxunto destes cuestionarios daranos as conclusións necesarias para elaborar un informe de avaliación. Veremos así cumprimentadas as avaliacións formativa e sumativa.

7ª UNIDADE DIDÁCTICA

“XOGAMOS A RUGBI”

INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN.

O voleibol como deporte de cooperación-oposición en espacios separados e con participación alternativa dos xogadores, acheganos o manexo de móbiles mediante técnicas diferentes hasta as agora tratadas, cuales son os golpes e a súa complexidade. Trataremos de proporcionar información acerca da importancia da técnica respecto a determinadas accións (adaptación e control, pase..) para lograr a eficacia, e incidiremos sobre todo no aprendizaxe táctico individual (toma de decisións: elección da mellor alternativa entre tódalas existentes, que antes deben ser percibidas).

UNIDADE DIDACTICA nº3 : “XOGAMOS A RUGBI”

CURSO: 4º ESO

TEMPORALIZACIÓN

3º trimestre

DURACIÓN:

8 sesións

CONTIDOS

B4.1 Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica

B4.2 . Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboraciónoposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.

- - Normas do rugby: cooperación, colaboración, convivencia e oposición.
 - Regras básicas do rugby: terreo de xogo, as porterías, o balón, o árbitro, os xogadores, o partido, forma de lograr puntos, o ensaio, a melé, a touche, o placaje, o fóra de xogo, os agrupamentos, as faltas e saques.
 - Técnicas fundamentais: dominio do pase, da patada, do placaje, da carreira, da melé e da touche.
 - Tácticas fundamentais: en ataque, colocación escalonada ou en profundidade, e en defensa, colocación plana.
 - Historia e organización do rugby actual: xogos precursores, evolución do rugby e principais competicións.
 - Aplicación e utilización das habilidades propias do rugby.
 - Utilización da técnica e táctica na resolución de problemas motores orixinados polas propias situacións reais de xogo: técnica e táctica individual e colectiva.
- Práctica de xogos e actividades deportivas colectivas: exercicios específicos de aprendizaxe e situacións de xogo ou rugby adaptado
- Actitude de respecto cara aos compañeiros e as regras.
 - Participar en actividades deportivas independentemente do nivel de habilidade.
 - Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro dun labor do equipo.

- Aceptación do reto da competición sen que iso supoña actitude de rivalidad, entendendo a oposición como unha estratexia de xogo e non como unha actitude fronte aos demais.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN	EA	CP	IE	CT
B4.1 Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físicodeportivas propostas, con eficacia e precisión.	B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3	CAA CSIEE	Observacion directa Probas prácticas	B4.1
B4.2 Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración/oposición nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.	B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4	CAA CSIEE	Observacion directa Probas Prácticas	B4.2

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE

B4.1.1 Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.

B4.1.2 Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas. B4.1.3 Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.

B4.2.1 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.

B4.2.2 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.

B4.2.3 Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os papeis con continuidade e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario. B4.2.4 Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.

4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.

4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.

4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • Observación directa e indirecta • Probas prácticas • Cuestionarios 	COMPETENCIAS <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social e cívica.(CSC) • Aprender a aprender • Conciencia e expresións culturais 	METODOLOXÍA <ul style="list-style-type: none"> • Instrucción directa • Asignacion de tarefas • Ensino por procura • Descubrimiento guiado • Resolución de problemas • Org. individual • Org x2/x4 grupos
RECURSOS: Balóns de rugby, petos, canastas, vídeos dalgún partido da selección (feminina ou masculina) ou do torneo VI NACIÓNS		

ORIENTACIÓNS METODOLÓXICO-DIDÁCTICAS.

A maior parte do ensino realizarase mediante unha técnica de ensino baseado na instrucción directa, co fin de que o alumno fixe correctamente os determinados modelos de execución, e evite a aparición de erros innecesarios.

- En ocasións, utilizarase tamén a técnica de ensino por procura, co fin de que o alumno desenvolva a súa capacidade creativa e descubra por si mesmo determinados aspectos tácticos.
- En ambos casos facilitarase un adecuado coñecemento de resultados ou feed-back.
- As sesións desenvolveranse principalmente en torno ao xogo e serán maioritariamente de carácter práctico, salvo as correspondentes ás explicacións da profesora, a un dos días da avaliación e aos posibles imprevistos, que serán de carácter teórico.
- En cada sesión iranse introducindo regras novas, e algún elemento técnico-táctico, coa idea de que o alumno asimile e englobe progresivamente os contidos desexados.

TEMPORALIZACIÓN.ACTIVIDADES DE ENSINO E APRENDIZAXE.

U.D. nº 3	XOGAMOS A VOLEIBOL
	Visualización dun vídeo. Explicación das regras fundamentais.
	O control e manexo do balón. O pase e a recepción. O ensaio.
	O avant. Saque de centro e posta en xogo do balón.
	Iniciación ao contacto (sen placaxe, bitoque). Superación do contrario (1x1 e 2x1)
	Rugbi a 7.

	Balón retido, xogo ao pé. Os agrupamentos: melé.
	A touche. Situacións de ataque e defensa.
	Avaliación da eficacia do dominio e control do balón.

ORIENTACIÓNS SOBRE A AVALIACIÓN.

A avaliación desta unidade didáctica comprenderá grande cantidade de factores a ter en conta: por unha parte a asimilación dos conceptos espaciais e temporais, a comprensión básica do funcionamento da lóxica interna do xogo, a progresión da técnica... tamén os contidos actitudinais. Para todo isto, utilizaremos un rexistro sistemático e lista de control onde vaiamos valorando, fundamentalmente, a progresión dos alumnos e alumnas en todos estes contidos. Ésta será a avaliación formativa que, a posteriori, nos proporcionará información para acadar a avaliación sumativa. Ademais utilizaremos unha folla de rexistros nos tres últimos días da unidade.

De forma global, os criterios de cualificación mínimo serán:

- Execución do pase en estático e en dinámico, coas dúas mans, a ambos os dous lados e a unha distancia de 4 metros.
- Participación no xogo de forma activa en ataque e en defensa.
- Coñecemento das regras do xogo.

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 houbese, 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 altosfalantes.

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:

Rexistrarase:

→ 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 avaliábeis. Para valorar o desenvolvemento competencial do alumnado, serán estes estándares de aprendizaxe avaliábeis, 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>SABER/COÑECER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exames • Traballos <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>30% (3 PUNTOS)</p>
<p>SABER/FACER</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"> • 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. • Tests físicos, circuitos e probas de habilidades, rúbricas, traballos en grupo,... • Valorarase tamén a práctica diaria do traballo en clase. 	<p>50% (5 PUNTOS)</p>

APRENDER A SER

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

- 1 INTERÉS E INVOLUCRACIÓN NA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA .
- 2 ABANDONAR A PISTA OU O XIMNASIO SEN CAUSA XUSTIFICADA E/OU SEN AVISAR AO PROFESOR/A.
- 3 RESPECTO ÓS/ÁS COMPAÑEIRAS/AS E PROFESORADO
- 4 ASISTENCIA (OU FALTAS INXUSTIFICADAS).
- 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, CUIDADO DO MESMO, ETC
- 9 COOPERACIÓN, SOLIDARIEDADE, E TÓDOLOS VALORES QUE SUPONAN 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 pode cambiarse na secuencia a orde das mesmas e ser así impartidas en distinta avaliación.

Os traballos que teñan que entregarse 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 adquirido 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 como 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. Cada falta de ortografía suporá -0'1 puntos. A falta de presentación penalizará como máximo -0'5 puntos.

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

<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

<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 sinale 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 entregarase 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 apareceren 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 dispoñibilidade 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. Ademais 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.

Ademais 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 súa 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, arbitaxes 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 prever 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) BÁDMINTON
Curso:	Alumnos/as ata 16 anos
Obxectivos:	<ul style="list-style-type: none"> - Participar en actividade federadas. - Poñer en practica os contidos traballados na clase de Educación Física. - Respectar 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. (SE É POSIBLE SUBIDA AO MONTE PINDO) GEOCACHING
Curso:	4º 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 dexesado				

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 modificación feitas.
- E) Propostas de melloras para a programación didáctica do próximo curso.
- F) Análise dos resultados das avaliacións do alumnado en relación cos cursos anteriores.

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 faran 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 algun do alumnado está lendo un texto os demais terán que ir representando ou expresando o que o texto lles transmite.
- ✚ Dentro das actividades 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 lexislativo 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 nuha 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