



IES LAXEIRO

PROGRAMACIÓN DO DEPARTAMENTO

DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2020-2021

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN	3
2. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA	5
3. OBXECTIVOS XERAIS PARA A ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA – ESO	7
4. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA DE EF AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE NA ESO	8
4.1. PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	12
5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE: TEMPORALIZACIÓN, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA E PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN A ESO	30
5.1. 1º ESO	30
5.2. 2º ESO	36
5.3. 3º ESO	44
5.4. 4º ESO	53
6. OBXECTIVOS DO BACHARELATO	63
7. OBXECTIVOS XERAIS PARA A ÁREA DE EF NO BAC	64
8. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE NO BAC	66
8.1. PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA	67
9. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE: TEMPORALIZACIÓN, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA E PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN PARA BAC	70
10. UNIDADES DIDÁCTICAS	78
11. CONCRECIONES METODOLÓGICAS	79
11.1. MEDIDAS ESPECÍFICAS COVID19	
12. MEDIDAS HIXIÉNICO-SANITARIAS, ORGANIZATIVAS, DE XESTIÓN E USO DE MATERIAIS E INSTALACIÓNS	82
12.1. HIXIÉNICO SANITARIAS	82
12.2. ORGANIZATIVAS	83
12.3. XESTIÓN E USO DE MATERIAL E INSTALACIÓNS	84
13. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS	85
14. AVALIACIÓN	85
14.1. CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO	87
14.2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE MÍNIMOS	90
15. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E PRÁCTICA DOCENTE	96
16. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DOS PENDENTES	97
17. PROBA EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO	98
18. AVALIACIÓN INICIAL E MEDIDAS INDIVIDUAIS-COLECTIVAS A TOMAR	99
19. MEDIDAS DE ATENCIÓN A DIVERSIDADE	100
20. CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS A TRABALLAR NOS DISTINTOS CURSOS	101
21. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES	105
22. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓNS DA PROGRAMACIÓN	105
ANEXOS	
1. INFOGRAFÍAS	107
2. MEDIDAS DE ADAPTACIÓN DA PROGRAMACIÓN A SITUACIÓN SANITARIA POLA COVID19	109

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

Esta programación está baseada no esquema indicado nas “Instrucións do 30 de xullo 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2020/2021”, así como nas normativas ás que fai referencia, e a “Orde do 25 de xuño de 2020 pola que se aproba o calendario escolar para o curso 2020/21 nos centros docentes sostidos con fondos públicos na Comunidade Autónoma de Galicia”.

Trátase dunha programación que ten en conta a situación sanitaria actual, e que deberá servir para adaptarse a tres contextos distintos: ensinanza presencial, semipresencial e a distancia. Ademais, recolleremos nela todos aqueles aspectos que diten os protocolos establecidos polas administracións educativa e sanitaria e os acordos recollidos nos distintos documentos de centro.

Isto significa que as medidas de prevención, hixiene e desinfección cobrarán un gran protagonismo na programación e desenvolvemento da actividade docente, e haberá que atender ás obrigas a este respecto ditadas polo Estado, as CCAA, as ordenanzas municipais e os protocolos para preservar a seguridade do alumnado, establecidos nos propios centros. En concreto seguiremos as pautas marcadas no “PROTOCOLO DE ADAPTACIÓN AO CONTEXTO DA COVID-19 NOS CENTROS DE ENSINO NON UNIVERSITARIO DE GALICIA PARA O CURSO 2020-2021. “ (VERSIÓN 16-09-2020)

1.1. O CENTRO

O IES Laxeiro é un centro de titularidade pública situado na localidade de Lalín, en pleno centro urbano; acolle alumnado da comarca do Deza, principalmente dos concellos de Lalín, Agolada e Dozón aínda que tamén doutros concellos como Vila de Cruces, Silleda ou Rodeiro, especialmente no Bacharelato de Adultos, ESA e Ciclos Formativos.

O centro, desde o punto de vista material, atópase aceptablemente dotado e preparado para desenvolver a labor educativa de acordo cos tempos que corren. O maior atranco é a carencia de espazos, a necesaria reforma dalgunhas instalacións xa algo estragadas polo uso e a propia situación do centro nun marco urbano de por si complicado. Esta limitación de espazos, tanto lúdicos e deportivos como de aulas,

condiciona o desenvolvemento das actividades e contidos propios da materia de Educación Física, máis aínda no marco actual na que se fai necesario un espazo mínimo para a práctica de AF que asegure o cumprimento das medidas sanitarias referentes a distanciamento interpersoal.

O noso centro consta de tres edificios, onde se realizan os labores docentes, un pequeno espazo arredor con dous patios e un ximnasio.

Este ximnasio constitúe o espazo de referencia para a materia de EF. Conta con despacho, vestiarios e un pequeno almacén. Aínda que se achega aos 400 m², o espazo útil para a práctica de actividade física límitase aos 300 m², a todas luces insuficientes tendo en conta a ratio de alumnos por grupo (30 en moitos casos) e a necesidade de traballar contidos que precisan de espazos amplos e específicos, caso dos deportes colectivos, mesmo algúns individuais. Tamén dispoñemos de dous patios exteriores de reducidas dimensións e separados, sen conexión visual entre eles, o que, sumado a variabilidade do tempo, dificulta o seu uso axeitado. Estas condicións obrigan a adaptar os procedementos e actividades á hora de tratar os contidos presentes no currículo.

A parte das aulas de cada clase, contamos tamén con outras instalacións para desenvolver a nosa práctica docente na materia de EF (coa limitacións de espazo mencionadas), principalmente a aula de informática de ESO e o salón de actos.

1.2. O ALUMNADO

O alumnado do instituto procede basicamente dos centros adscritos (CEIP M. Rivero, CEIP de Prado, CEIP de Vilatuxe, CEIP de Dozón e CEIP d'Agolada). Estes centros pertencen ós concellos de Lalín, Agolada e Dozón. Con todo, na actualidade hai cursando ciclos formativos e bacharelato alumnos procedentes de toda a comarca do Deza e mesmo doutros lugares de Galicia.

Na ESO, aproximadamente a metade do alumnado vive no núcleo urbano e, polo tanto, non utiliza o transporte escolar. A outra metade, procedente das áreas rurais dos concellos citados, usa o transporte escolar e o comedor. Esta dualidade reflicte o contexto socioeconómico da comarca dezá, cun sector económico agrogandeiro importante e cun sector servizos, nas capitais municipais, e industrial, en Lalín principalmente, puxantes tamén, ata ser golpeados pola crise dos últimos anos. Isto tivo o seu impacto nas familias e percíbese na comunidade escolar. En

xeral, poderíamos dicir que o nivel socioeconómico dos alumnos do centro é medio ou medio-baixo. A taxa de alumnado inmigrante é baixa; Brasil, Sudamérica e Magreb centran as orixes e non percibimos dificultades significativas na integración.

O galego aínda segue a ser a lingua materna e/ou de comunicación dunha boa parte do noso alumnado, principalmente do procedente das áreas rurais adscritas ao centro. Con todo, a presenza do castelán está en auxe e xa é a lingua predominante nunha parte do alumnado. En relación con esta situación lingüística, sinalar que a materia de Educación Física impártese en galego en todos os curso da ESO e BAC.

O departamento de Educación Física desenvolve unha sección bilingüe en inglés en 3º de ESO. Comparte totalmente o programa da materia coa particularidade de que empregamos metodoloxía CLIL/AICLE. Sen embargo, durante este curso 20/21 a sección non se impartirá por mor das necesidades organizativas do centro en canto horarios, aulas e profesorado.

O alumnado, en xeral, non atopa dificultades na nosa materia e adoita acadar os mínimos esixidos sen apenas atrancos. Segundo os datos da memoria do curso pasado, o 99% superou a materia na avaliación ordinaria de xuño e foron debidos ao abandono da materia (e dos estudos en xeral).

No contexto actual, as sesións de Educación Física constitúen un momento destacado para a realización e promoción da actividade físicodeportiva e constitúe un contrapunto esencial na tendencia ao sedentarismo das sociedades modernas.

1.3. O DEPARTAMENTO

O departamento está composto polos profesores:

- ✓ Iago Vázquez Quintela que imparte clase de Educación Física nun grupo de 1º de ESO, nos grupos de 3º ESO e 4º ESO e un grupo 1º de bacharelato.
- ✓ Ricardo Vázquez Vaamonde, xefe de departamento, que imparte clase de Educación Física en 3 grupos de 1º e 4 de 2º de ESO así como nun grupo de 1º de bacharelato (diúrno) e no grupo de 1º BAC de adultos.

2. OBXECTIVOS DA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA

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

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás demais persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre as persoas e os grupos, exercitarse no diálogo, afianzando os dereitos humanos e a igualdade de trato e de oportunidades entre mulleres e homes, como valores comúns dunha sociedade plural, e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática.
- b) Desenvolver e consolidar hábitos de disciplina, estudo e traballo individual e en equipo, como condición necesaria para unha realización eficaz das tarefas da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- c) Valorar e respectar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar a discriminación das persoas por razón de sexo ou por calquera outra condición ou circunstancia persoal ou social. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres, así como calquera manifestación de violencia contra a muller.
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas demais persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo e os comportamentos sexistas, e resolver pacificamente os conflitos.
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información, para adquirir novos coñecementos con sentido crítico. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación.
- f) Concibir o coñecemento científico como un saber integrado, que se estrutura en materias, así como coñecer e aplicar os métodos para identificar os problemas en diversos campos do coñecemento e da experiencia.
- g) Desenvolver o espírito emprendedor e a confianza en si mesmo, a participación, o sentido crítico, a iniciativa persoal e a capacidade para aprender a aprender, planificar, tomar decisións e asumir responsabilidades.
- h) Comprender e expresar con corrección, oralmente e por escrito, na lingua galega e na lingua castelá, textos e mensaxes complexas, e iniciarse no coñecemento, na lectura e no estudo da literatura.
- i) Comprender e expresarse nunha ou máis linguas estranxeiras de maneira apropiada.

- l) Coñecer, valorar e respectar os aspectos básicos da cultura e da historia propias e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural. Coñecer mulleres e homes que realizaran achegas importantes á cultura e á sociedade galega, ou a outras culturas do mundo.
- m) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais, e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado dos seres vivos e o medio ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.
- n) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación.
- n) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e na súa mellora, e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito.
- o) Coñecer e valorar a importancia do uso da lingua galega como elemento fundamental para o mantemento da identidade de Galicia, e como medio de relación interpersonal e expresión de riqueza cultural nun contexto plurilingüe, que permite a comunicación con outras linguas, en especial coas pertencentes á comunidade lusófona.

3. **OBXECTIVOS XERAIS PARA A ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA - ESO**

- a) Resolver situacións motrices individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións reais ou adaptadas.
- b) Interpretar e producir accións motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal e outros recursos.
- c) Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración oposición, utilizando as estratexias máis adecuadas en función dos estímulos relevantes.

- d) Recoñecer os factores que interveñen na acción motriz e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde.
- e) Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.
- f) Desenvolver actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándoas coas características das mesmas.
- g) Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas.
- h) Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable da contorna.
- i) Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características das mesmas e as interaccións motrices que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.
- l) Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións dos mesmos.

4. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE NA ESO.

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

Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía

A aprendizaxe da Educación Física vai contribuír ao desenvolvemento desta competencia na medida en que contextualiza a resolución de problemas en situacións cotiás. As situacións que suscita poden desenvolverse coa realización de cálculos, a utilización de números, interpretando informacións, datos, argumentacións e realizando razoamentos de lóxica matemática sobre orde,

secuencias, cantidades, distancias... Ademais, a adquisición de hábitos saudables por medio da práctica física e a posibilidade da súa realización na contorna natural fan da Educación Física un elemento fundamental para o tratamento desta competencia.

Os descritores que traballaremos fundamentalmente serán:

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

Comunicación lingüística

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

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

Os descritores que priorizaremos serán:

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

No caso do nos centro, que conta cunha sección bilingüe de Educación Física neste 3º curso da ESO:

- Manter conversacións noutras linguas sobre temas cotiáns en distintos contextos.

- Producir textos escritos de diversa complexidade para o seu uso en situacións cotiás ou de materias diversas.
- Utilizar os coñecementos sobre a lingua para buscar información e ler textos en calquera situación.

Competencia dixital

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

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

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

Conciencia e expresións culturais

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

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

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

- Valorar a interculturalidade como unha fonte de riqueza persoal e cultural.
- Apreciar a beleza das expresións artísticas e as manifestacións de creatividade e gusto pola estética no ámbito cotián.
- Elaborar traballos e presentacións con sentido estético.

- Mostrar respecto cara ao patrimonio cultural mundial nas súas distintas vertentes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), e cara ás persoas que contribuíron ao seu desenvolvemento.

Competencias sociais e cívicas

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

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

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

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

Os descritores que adestraremos son os seguintes:

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

Sentido de iniciativa e espírito emprendedor

Esta materia contribúe a fomentar a autonomía e iniciativa persoal na medida en que se utilizan procedementos que esixen planificar, avaliar distintas posibilidades e tomar decisións. O liderado á hora de contaxiar entusiasmo ou delegar funcións nos compañeiros será a clave á hora de desenvolver actividades de equipo. As situacións deportivas, levarán ao alumno a tomar decisións nas que a asunción de riscos e a aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Os descritores que adestraremos son:

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

Aprender a aprender

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

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

Os descritores que adestraremos son:

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

4.1. PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Logo de analizar os estándares e as competencias que se traballan en cada curso, expoñemos na seguinte táboa o número de estándares correspondentes a cada un, para determinar o perfil competencial da área e concluír

que as competencias *Sentido de iniciativa e espírito emprendedor*, *Aprender a aprender* e *Sociais e cívicas* centran boa parte do traballo a desenvolver, destacando tamén a competencia Matemática, ciencia e tecnoloxía e Conciencia e expresión culturais. Cuantitativamente, os estándares relacionados coa *Comunicación lingüística* e *Competencia dixital* representan unha menor porcentaxe dentro do perfil competencial da área.

		Estándares				
		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	
C C	Sentido de iniciativa e espírito emprendedor	10	13	14	12	49
	Aprender a aprender	11	15	13	9	48
	Sociais e cívicas	9	11	10	14	44
	Matemática, ciencia e tecnoloxía	5	7	7	11	30
	Conciencia e expresión culturais	3	4	4	4	15
	Comunicación lingüística	2	2	2	3	9
	Competencia dixital	2	1	2	3	8

PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE ESO		
Competencia Clave:		Aprender a aprender
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas
1º	EF	1º-EFB3.1.2 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
1º	EF	1º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.
1º	EF	1º-EFB4.1.2 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-EFB4.1.4 - Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-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.
Competencia Clave:		Sentido de iniciativa e espírito emprendedor
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-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

1º	EF	1º-EFB1.4.2 - Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno
1º	EF	1º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
1º	EF	1º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.
1º	EF	1º-EFB4.1.2 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-EFB4.1.4 - Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-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.
Competencia Clave:		Sociais e cívicas
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EFB1.1.1 - Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados
1º	EF	1º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas
1º	EF	1º-EFB1.1.3 - Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física
1º	EF	1º-EFB1.2.1 - Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a
1º	EF	1º-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

1º	EF	1º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.
1º	EF	1º-EFB1.3.1 - Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas
1º	EF	1º-EFB1.3.2 - Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
1º	EF	1º-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
1º	EF	1º-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
Competencia Clave:		Matemática, ciencia e tecnoloxía
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EFB1.1.1 - Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados
1º	EF	1º-EFB3.1.1 - Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable
1º	EF	1º-EFB3.1.2 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.
1º	EF	1º-EFB3.1.3 - Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.
1º	EF	1º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
Competencia Clave:		Conciencia e expresións culturais
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade
1º	EF	1º-EFB2.1.2 - Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo

1º	EF	1º-EFB2.1.3 - Colabora na realización de bailes e danzas.
Competencia Clave:		Comunicación Lingüística
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
Competencia Clave:		Competencia Dixital
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-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.
1º	EF	1º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 2º DE ESO		
Competencia Clave:		Aprender a aprender
Nivel	Área	Estándares
2º	EF	2º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
2º	EF	2º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos
2º	EF	2º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
2º	EF	2º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades

2º	EF	2º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
2º	EF	2º-EFB3.2.4 - Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
2º	EF	2º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
2º	EF	2º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado
2º	EF	2º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
2º	EF	2º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
2º	EF	2º-EFB4.1.5 - Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
2º	EF	2º-EFB4.2.1 - Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
2º	EF	2º-EFB4.2.2 - Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
2º	EF	2º-EFB4.2.3 - Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
2º	EF	2º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
Competencia Clave:		Sentido de iniciativa e espírito emprendedor
Nivel	Área	Estándares
2º	EF	2º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
2º	EF	2º-EFB1.4.2 - Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
2º	EF	2º-EFB1.4.3 - Adoapta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.

2º	EF	2º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
2º	EF	2º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.
2º	EF	2º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado
2º	EF	2º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.
2º	EF	2º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.
2º	EF	2º-EFB4.1.5 - Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
2º	EF	2º-EFB4.2.1 - Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
2º	EF	2º-EFB4.2.2 - Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.
2º	EF	2º-EFB4.2.3 - Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
2º	EF	2º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
Competencia Clave:		Sociais e cívicas
Nivel	Área	Estándares
2º	EF	2º-EFB1.1.1 - Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
2º	EF	2º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
2º	EF	2º-EFB1.1.3 - Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
2º	EF	2º-EFB1.2.1 - Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.

2º	EF	2º-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.
2º	EF	2º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
2º	EF	2º-EFB1.3.1 - Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.
2º	EF	2º-EFB1.3.2 - Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
2º	EF	2º-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.
2º	EF	2º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
2º	EF	2º-EFB3.1.6 - Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
Competencia Clave:		Matemática, ciencia e tecnoloxía
Nivel	Área	Estándares
2º	EF	2º-EFB1.1.1 - Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
2º	EF	2º-EFB3.1.1 - Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
2º	EF	2º-EFB3.1.2 - Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.
2º	EF	2º-EFB3.1.3 - Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.
2º	EF	2º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
2º	EF	2º-EFB3.1.5 - Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
2º	EF	2º-EFB3.1.6 - Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
Competencia Clave:		Conciencia e expresións culturais
Nivel	Área	Estándares

2º	EF	2º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
2º	EF	2º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.
2º	EF	2º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
2º	EF	2º-EFB2.1.4 - Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea
Competencia Clave:		Comunicación Lingüística
Nivel	Área	Estándares
2º	EF	2º-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.
2º	EF	2º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos
Competencia Clave:		Competencia Dixital
Nivel	Área	Estándares
2º	EF	2º-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.

PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 3º DE ESO		
Competencia Clave:		Aprender a aprender
Nivel	Área	Estándares
3º	EF	3º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
3º	EF	3º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
3º	EF	3º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
3º	EF	3º-EFB3.2.4 - Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.
3º	EF	3º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.

3º	EF	3º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
3º	EF	3º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.
3º	EF	3º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.
3º	EF	3º-EFB4.1.5 - Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
3º	EF	3º-EFB4.2.1 - Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
3º	EF	3º-EFB4.2.2 - Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.
3º	EF	3º-EFB4.2.3 - Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.
3º	EF	3º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
Competencia Clave:		Sociais e cívicas
Nivel	Área	Estándares
3º	EF	3º-EFB1.1.1 - Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
3º	EF	3º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.
3º	EF	3º-EFB1.1.3 - Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades
3º	EF	3º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
3º	EF	3º-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.
3º	EF	3º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
3º	EF	3º-EFB1.3.1 - Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.
3º	EF	3º-EFB1.3.2 - Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.

3º	EF	3º-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
3º	EF	3º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
3º	EF	3º-EFB3.1.6 - Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
Competencia Clave:		Sentido de iniciativa e espírito emprendedor
Nivel	Área	Estándares
3º	EF	3º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
3º	EF	3º-EFB1.4.2 - Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
3º	EF	3º-EFB1.4.3 - Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.
3º	EF	3º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
3º	EF	3º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.
3º	EF	3º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.
3º	EF	3º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.
3º	EF	3º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación.
3º	EF	3º-EFB4.1.5 - Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.
3º	EF	3º-EFB4.2.1 - Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.
3º	EF	3º-EFB4.2.2 - Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.
3º	EF	3º-EFB4.2.3 - Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.

3º	EF	3º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.
Competencia Clave:		Matemática, ciencia e tecnoloxía
Nivel	Área	Estándares
3º	EF	3º-EFB1.1.1 - Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
3º	EF	3º-EFB3.1.1 - Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
3º	EF	3º-EFB3.1.2 - Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.
3º	EF	3º-EFB3.1.3 - Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva
3º	EF	3º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.
3º	EF	3º-EFB3.1.5 - Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física
3º	EF	3º-EFB3.1.6 - Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
Competencia Clave:		Conciencia e expresións culturais
Nivel	Área	Estándares
3º	EF	3º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.
3º	EF	3º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.
3º	EF	3º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.
3º	EF	3º-EFB2.1.4 - Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.
Competencia Clave:		Competencia Dixital
Nivel	Área	Estándares

3º	EF	3º-EFB1.5.1 - Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
3º	EF	3º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
Competencia Clave:		Comunicación Lingüística
Nivel	Área	Estándares
3º	EF	3º-EFB1.5.1 - Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
3º	EF	3º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.

PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º DE ESO		
Competencia Clave:		Sociais e cívicas
Nivel	Área	Estándares
4º	EF	4º-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
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB1.2.1 - Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB1.2.3 - Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.

4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB1.3.3 - Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB1.5.2 - Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.
4º	EF	4º-EFB4.3.1 - Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
4º	EF	4º-EFB4.3.2 - Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida
4º	EF	4º-EFB4.3.3 - Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
Competencia Clave:		Sentido de iniciativa e espírito emprendedor
Nivel	Área	Estándares
4º	EF	4º-EFB1.4.1 - Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.
4º	EF	4º-EFB1.4.2 - Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.
4º	EF	4º-EFB1.4.3 - Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.
4º	EF	4º-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
4º	EF	4º-EFB4.1.2 - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
4º	EF	4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
4º	EF	4º-EFB4.2.1 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.

4º	EF	4º-EFB4.2.2 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB4.2.4 - Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
4º	EF	4º-EFB4.2.5 - Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.
4º	EF	4º-EFB4.2.6 - Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
Competencia Clave:		Matemática, ciencia e tecnoloxía
Nivel	Área	Estándares
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB3.1.2 - Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB3.1.4 - Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.
4º	EF	4º-EFB3.2.1 - Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
4º	EF	4º-EFB3.2.2 - Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB3.2.4 - Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.
4º	EF	4º-EFB4.3.1 - Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.
4º	EF	4º-EFB4.3.2 - Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida

4º	EF	4º-EFB4.3.3 - Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.
Competencia Clave:		Aprender a aprender
Nivel	Área	Estándares
4º	EF	4º-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
4º	EF	4º-EFB4.1.2 - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.
4º	EF	4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.
4º	EF	4º-EFB4.2.1 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.
4º	EF	4º-EFB4.2.2 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB4.2.4 - Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.
4º	EF	4º-EFB4.2.5 - Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e recoñece os procesos que están implicados nelas.
4º	EF	4º-EFB4.2.6 - Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.
Competencia Clave:		Conciencia e expresións culturais
Nivel	Área	Estándares
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB2.1.1 - Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.

4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.
Competencia Clave:		Competencia Dixital
Nivel	Área	Estándares
4º	EF	4º-EFB1.6.1 - Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB1.6.3 - Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados
Competencia Clave:		Comunicación Lingüística
Nivel	Área	Estándares
4º	EF	4º-EFB1.6.1 - Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
4º	EF	4º-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.
4º	EF	4º-EFB1.6.3 - Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados

5. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE: TEMPORALIZACIÓN, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA E PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN A ESO

5.1. 1º de ESO

CURSO		EF 2019-20					
NIVEL		1º SECUNDARIA OBLIGATORIA			ÁREA: Educación Física (EF)		
CA	Estándares ¹	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN	C.C.
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación	
EF-B1.1	1º-EFB1.1.1 - Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados	Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión, independentemente dos contidos dela.	X			PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.	CSC, CMCT
EF-B1.1	1º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas	Realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	CSC, CAA
EF-B1.1	1º-EFB1.1.3 - Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física	Cambiase de roupa o finalizar a sesión	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo.	CSC

¹ Marcáanse en cor aqueles EA considerados básicos.

EF-B1.2	1º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a	Respecta os compañeiros e o material.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo.</p>	CSC
EF-B1.2	1º-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	Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CSC
EF-B1.2	1º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico). Producións motrices.</p>	CSC
EF-B1.3	1º-EFB1.3.1 - Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas	Coñece algunha das posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.</p>	CSC
EF-B1.3	1º-EFB1.3.2 - Respecta o seu contorno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	Respecta o contorno na práctica de actividades físico-deportivas	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC
EF-B1.3	1º-EFB1.3.3 - Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo,	Identifica actitudes e estilos de vida positivos e	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p>	CSC

	as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual	negativos nun modo de vivir saudable				INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.	
EF-B1.4	1º-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	Identifica prácticas de risco para si e/ou para os demais, relacionadas co temática da unidade didáctica	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Entrevista.	CSC, CSIEE
EF-B1.4	1º-EFB1.4.2 - Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno	Coñece os protocolos mínimos para activar os servizos de emerxencia			X	PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. Intercambios orais cos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto. Posta en común.	CSIEE
EF-B1.5	1º-EFB1.5.1 - Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	Utiliza as TIC para consultar os documentos dixitais propostos	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CD, CCL
EF-B1.5	1º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Expón un traballo sobre un tema vixente en relación coa actividade física usando algún recurso TIC	X			PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Traballo de aplicación e síntese.	CD, CCL

EF-B2.1	1º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade	Realiza movementos sinxelos seguindo un soporte musical.		X		PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Producións motrices.	CCEC
EF-B2.1	1º-EFB2.1.2 - Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo	Realiza unha coreografía básica con movementos sinxelos		X		PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Producións motrices.	CCEC
EF-B2.1	1º-EFB2.1.3 - Colabora na realización de bailes e danzas.	Identifica as diferentes partes dunha danza		X		PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba aberta.	CCEC
EF-B3.1	1º-EFB3.1.1 - Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable	identifica de xeito básico a relación entre alimentación e a saúde.	X			PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CMCT
EF-B3.1	1º-EFB3.1.2 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	Recoñece e aplica as marxes de frecuencia cardíaca para o control do exercicio.	X			PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CMCT, CAA
EF-B3.1	1º-EFB3.1.3 - Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.	Identifica as pautas consideradas saudables para levalas a práctica.	X			PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.	CMCT
EF-B3.2	1º-EFB3.2.1 - Iníciase na participación activa das actividades	Participa de maneira activa no desenrolo da	X			PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.	CAA

	para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	condición física utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.				INSTRUMENTOS: Escala de observación.	
EF-B3.2	1º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Realiza as tarefas de acordo ao seu nivel de condición física.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CAA
EF-B3.2	1º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Recoñece a hixiene postural como medio para a prevención de lesións		X		PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.	CMCT , CSIEE
EF-B4.1	1º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	Aplica as técnicas básicas dos deportes practicados.		X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CAA, CSIEE
EF-B4.1	1º-EFB4.1.2 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.	Describe as técnicas básicas dos deportes practicados.		X	X	PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CAA, CSIEE
EF-B4.1	1º-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.	Mellora o seu nivel de execución dentro da unidade didáctica amosando esforzo e superación		X	X	PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Producións motrices.	CAA, CSIEE

EF-B4.1	1º-EFB4.1.4 - Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.	Recoñece e pon en práctica técnicas básicas de orientación.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Caderno de clase.</p>	CAA, CSIEE
EF-B4.2	1º-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.	Aplica os fundamentos técnico-tácticos para solucionar problemas de xogo nos deportes de colaboración-oposición.	X		X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B4.2	1º-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.	Aplica aspectos tácticos de ataque-defensa nas actividades practicadas.	X		X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B4.2	1º-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.	Discrimina os aspectos relevantes do xogo.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE

5.2. 2º de ESO

CURSO		EF 2019-20					
NIVEL		2º SECUNDARIA OBLIGATORIA			ÁREA: Educación Física (EF)		
CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	T	T	T	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación	C.C.
			1	2	3		
EF-B1.1	2º-EFB1.1.1 - Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	Identifica as partes da sesión de Educación Física	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CSC CMCT
EF-B1.1	2º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	Realiza de xeito básico e de maneira independente quecementos e volta a calma nas sesións		X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CSC CAA
EF-B1.1	2º-EFB1.1.3 - Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	Entende e realiza as instrucións do profesor.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Producións motrices. Rexistro anecdótico (anecdótico).	CSC
EF-B1.2	2º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	Aмосa respecto polos compañeiros e a actividade.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.	CSC

					INSTRUMENTOS: Diario de clase.		
EF-B1.2	2º-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.	Mostra colaboración, deportividade, e responsabilidade.	X	X	X	PROCEDIMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	CSC
EF-B1.2	2º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	Respecta as produción motrices dos compañeiros.	X	X	X	PROCEDIMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	CSC
EF-B1.3	2º-EFB1.3.1 - Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	Coñece as posibles contornas para a realización de actividades físico deportivas	X	X	X	PROCEDIMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CSC
EF-B1.3	2º-EFB1.3.2 - Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	Amosa respecto polo contorno	X		X	PROCEDIMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	CSC
EF-B1.3	2º-EFB1.3.3 - Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade	Recoñece os estilos de vida relacionados coa saúde no contexto social actual.	X			PROCEDIMENTOS: Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.	CSC

	física e o deporte no contexto social actual.						
EF-B1.4	2º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	Identifica os riscos das diferentes actividades físicas.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.</p>	CSC CSIEE
EF-B1.4	2º-EFB1.4.2 - Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	E capaz de activar os protocolos de emerxencia e de protección do contorno.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo.</p>	CSIEE
EF-B1.4	2º-EFB1.4.3 - Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	Aplica as medidas preventivas para a práctica das actividades desenvolvidas.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rúbrica.</p>	CSIEE
EF-B1.5	2º-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,	Realiza documentos dixitais propios.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Traballo de aplicación e síntese. Posta en común.</p>	CD CCL

	análise e selección de información salientable.						
EF-B1.5	2º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos	Expón traballos relacionados coa práctica da actividades física de maneira individual ou grupal.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Exposición dun tema.</p>	CAA CCL
EF-B2.1	2º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	Utiliza técnicas corporais básicas.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CCEC
EF-B2.1	2º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais			X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rúbrica.</p>	CCEC
EF-B2.1	2º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	E capaz de deseñar cos compañeiros pequenas danzas ou coreografías rítmicas.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo. Rúbrica.</p>	CCEC
EF-B2.1	2º-EFB2.1.4 - Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea	Mostra improvisación nas producións rítmicas.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CCEC

EF-B3.1	2º-EFB3.1.1 - Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	Identifica a implicación das capacidades físicas e coordinativas nas distintas actividades.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.</p>	CMCT
EF-B3.1	2º-EFB3.1.2 - Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	Identifica o estilo de vida saudable.	X			<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.</p>	CMCT
EF-B3.1	2º-EFB3.1.3 - Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	Coñece as adaptacións os distintos tipos de actividade.	X			<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.</p>	CMCT
EF-B3.1	2º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	Identifica a frecuencia cardíaca como indicador de intensidade da actividade física.	X			<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CMCT
EF-B3.1	2º-EFB3.1.5 - Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Coñece e realiza os procedementos para avaliar a súa condición física.	X			<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CMCT
EF-B3.1	2º-EFB3.1.6 - Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser	Identifica as características das	X			<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.</p>	CMCT CSC

	consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	actividades físicas saudables.					
EF-B3.2	2º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Realiza actividades físicas saudables.	X			<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rúbrica.</p>	CAA
EF-B3.2	2º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades	Realiza actividades para o desenrolo da súa condición física.	X			<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo.</p>	CAA
EF-B3.2	2º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Identifica a relación entre a hixiene postural e o modelo técnico das diferentes actividades físicas	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado. Escala de observación.</p>	CAA CSIEE
EF-B3.2	2º-EFB3.2.4 - Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	Analiza axeitadamente a relación entre actividade física y saúde.	X		X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.</p>	CAA

EF-B4.1	2º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	Aplica os elementos técnicos básicos no contexto regulamentario.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.1	2º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado	Relaciona o seu estilo técnico co modelo técnico formulado.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.1	2º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	Coñece o modelo técnico dos deportes practicados.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.1	2º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	Mostra mellora no seu nivel de execución con esforzo e superación.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.1	2º-EFB4.1.5 - Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	Coñece as técnicas de progresión en contornos non estables.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices. Lista de control/cotexo.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.2	2º-EFB4.2.1 - Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe	Aplica os fundamentos técnico tácticos en	X		X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p>	CAA CSIEE

	na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	situacións reais de xogo e en situacións facilitadas.				INSTRUMENTOS: Producións motrices.	
EF-B4.2	2º-EFB4.2.2 - Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	Identifica e pon en práctica as fases do xogo nas actividades de oposición ou de ataque defensa.	X		X	PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. Cuestionarios. INSTRUMENTOS: Producións motrices. Cuestionario pechado.	CAA CSIEE
EF-B4.2	2º-EFB4.2.3 - Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	Discrimina os estímulos realmente importantes para a solución dos problemas motrices presentados nas actividades.	X		X	PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Producións motrices.	CAA CSIEE
EF-B4.2	2º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	Relaciona a aplicación das situacións facilitadas na resolución de problemas motrices.	X		X	PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Producións motrices.	CAA CSIEE

5.3. 3º de ESO

CURSO		EF 2016-17					
NIVEL		3º SECUNDARIA OBLIGATORIA			ÁREA		Educación Física (EF)
CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	T	T	T	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación	C.C.
			1	2	3		
EF-B.1.1	3º-EFB1.1.1 - Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	Adapta a intensidade do exercicio ao momento da sesión de actividade física	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CSC, CMCT
EF-B.1.1	3º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.	Realiza quecementos e fases finais de sesión, respectando os hábitos de aseo persoal, de forma autónoma e habitual	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CSC
EF-B.1.1	3º-EFB1.1.3 - Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades	Pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades	X	X	X	PROCEDEMENTOS: INSTRUMENTOS:	CSC
EF-B.1.2	3º-EFB1.2.1 - Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel	Aмосa tolerancia e deportividade tanto no	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.	CSC

	de participante como no de espectador/a.	papel de participante como no de espectador/a				INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	
EF-B.1.2	3º-EFB1.2.2 - Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC
EF-B.1.2	3º-EFB1.2.3 - Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC
EF-B.1.3	3º-EFB1.3.1 - Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	Coñece algunha das posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Posta en común.</p>	CSC
EF-B.1.3	3º-EFB1.3.2 - Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	Respecta o contorno na práctica de actividades físico-deportivas	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CSC

EF-B.1.3	3º-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	Identifica actitudes e estilos de vida positivos e negativos nun modo de vivir saudable	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Posta en común.</p>	CSC
EF-B.1.4	3º-EFB1.4.1 - Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mes-mo/a ou para as demais persoas.	Identifica prácticas de risco para si e/ou para os demais, relacionadas co temática da unidade didáctica	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC, CSIEE
EF-B.1.4	3º-EFB1.4.2 - Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	Cita os protocolos mínimos para activar os servizos de emerxencia	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto.</p>	CSIEE
EF-B.1.4	3º-EFB1.4.3 - Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	Adopta medidas básicas de prevención e seguridade propias nas actividades	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSIEE

EF-B.1.5	3º-EFB1.5.1 - Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	Utiliza as TIC para consultar os documentos dixitais propostos	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo.</p>	CD, CCL
EF-B.1.5	3º-EFB1.5.2 - Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Expón un traballo sobre un tema vixente en relación coa actividade física usando algún recurso TIC		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Traballo de aplicación e síntese.</p>	CD, CCL
EF-B.2.1	3º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	Executa técnicas corporais, de xeito creativo, combinando tempo, espazo e intensidade		X		<p>PROCEDEMENTOS: Gravacións e análise.</p> <p>INSTRUMENTOS: Gravación e análise.</p>	CCEC
EF-B.2.1	3º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado		X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rúbrica.</p>	CCEC

EF-B.2.1	3º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	Coopera cos seus compañeiros para lograr executar correctamente unha coreografía		X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CCEC
EF-B.2.1	3º-EFB2.1.4 - Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	Improvisa figuras coreográficas a partir das experiencias motrices das clases		X		<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CCEC
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.1 - Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	Analiza a implicación das capacidades físicas e coordinativas	X			<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.</p>	CMCT
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.2 - Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	Valora a importancia da actividade física no mantemento do balance enerxético e a saúde	X			<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba obxectiva.</p>	CMCT
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.3 - Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e	Sinala as adaptacións orgánicas máis significativas relacionadas coa actividade física	X			<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba obxectiva.</p>	CMCT

	contraindicacións da práctica deportiva						
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	Relaciona o control da intensidade do esforzo coa frecuencia cardíaca	X			<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba de interpretación de datos.</p>	CMCT
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.5 - Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física	Identifica os procedementos para autoavaliar a condición física	X			<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CMCT
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.6 - Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	Identifica as características básicas que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables	X			<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba obxectiva.</p>	CMCT, CSC
EF-B.3.2	3º-EFB3.2.1 - Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Participa activamente na mellora das capacidades físicas.	X			<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CAA

EF-B.3.2	3º-EFB3.2.2 - Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Alcanza niveis de condición física acordes ás súas posibilidades	X			<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA
EF-B.3.2	3º-EFB3.2.3 - Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica dos exercicios máis habituais como medio de prevención de lesións	X	X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CAA, CSIEE
EF-B.3.2	3º-EFB3.2.4 - Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	Relaciona a importancia da práctica habitual de actividade física coa mellora da calidade de vida	X			<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario pechado.</p>	CAA
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	Aplica aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.2 - Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.	Executa os xestos técnicos básicos de acordo co modelo		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p>	CAA, CSIEE

						INSTRUMENTOS: Producións motrices.	
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.3 - Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.	Describe a forma de realizar os movementos básicos implicados nos modelos técnicos		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto. Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.	Mellora o seu nivel na execución con respecto ao nivel de partida amosando actitudes de esforzo		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación. Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.5 - Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	Explica e pon en práctica técnicas básicas de orientación				<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices. Resolución de exercicios e problemas.</p>	CAA, CSIEE
EF-B4.2	3º-EFB4.2.1 - Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.	Usa algúns fundamentos técnicos e tácticos para resolver exitosamente as actividades físico-deportivas de		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE

		colaboración-cooperación propostas					
EF- B4.2	3º-EFB4.2.2 - Describe e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.	Pon en práctica algún aspecto de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios. Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto. Escala de observación.</p>	CAA, CSIEE
EF- B4.2	3º-EFB4.2.3 - Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	Identifica estímulos básicos á hora de tomar decisións en situacións de xogo		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CAA, CSIEE
EF- B4.2	3º-EFB4.2.4 - Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	Valora a aplicabilidade de situacións de xogo noutras similares		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Posta en común.</p>	CAA, CSIEE

5.4. 4º de ESO

CURSO		EF 2018-19					
NIVEL		4º SECUNDARIA OBLIGATORIA			ÁREA: Educación Física (EF)		
CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	T	T	T	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación	C.C.
			1	2	3		
EF-B1.1	4º-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	Relaciona a actividade física principal da sesión coas características que deben ter as fases de activación e de volta á calma	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. Intercambios orais cos alumnos/as. Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación. Posta en común. Proba aberta.</p>	CSC
EF-B1.1	4º-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.	Executa 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.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC
EF-B1.1	4º-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.	Realiza algúns exercicios ou actividades sinxelos nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC

EF-B1.2	4º-EFB1.2.1 - Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais	Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación. Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CSC
EF-B1.2	4º-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.	Colabora na planificación e posta en práctica de actividades grupais.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CSC
EF-B1.2	4º-EFB1.2.3 - Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.	Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico). Posta en común.</p>	CSC
EF-B1.3	4º-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.	Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación. Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CSC

EF-B1.3	4º-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.	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.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Posta en común.</p>	CSC CCEC
EF-B1.3	4º-EFB1.3.3 - Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC
EF-B1.4	4º-EFB1.4.1 - Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación. Lista de control/cotexo.</p>	CSIEE
EF-B1.4	4º-EFB1.4.2 - Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.		X		<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas. Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba de interpretación de datos. Traballo de aplicación e síntese.</p>	CSIEE

EF-B1.4	4º-EFB1.4.3 - Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	Describe os protocolos comúns que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.		X		<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas. Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba de interpretación de datos. Traballo de aplicación e síntese.</p>	CSIEE
EF-B1.5	4º-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.	Razoa e flexibiliza os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Posta en común.</p>	CSC
EF-B1.5	4º-EFB1.5.2 - Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CSC
EF-B1.6	4º-EFB1.6.1 - Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Procura e analiza, con sentido crítico, as ideas básicas contidas nas informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Traballo de aplicación e síntese.</p>	CD CCL

EF-B1.6	4º-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.	Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso.	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo.</p>	CD CCL
EF-B1.6	4º-EFB1.6.3 - Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados	Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CD CCL
EF-B2.1	4º-EFB2.1.1 - Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	Participa de xeito desinhibido en composicións de carácter artístico-expresivo.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Gravacións e análise. Observador externo. Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Gravación e análise. Producións motrices. Rúbrica.</p>	CCEC
EF-B2.1	4º-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.	Axusta xeralmente as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Gravacións e análise. Observador externo. Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Gravación e análise. Producións motrices. Rúbrica.</p>	CCEC

EF-B2.1	4º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas.		X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CCEC
EF-B3.1	4º-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.	Identifica as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.		X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba obxectiva. Proba aberta.</p>	CMCT
EF-B3.1	4º-EFB3.1.2 - Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.	Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.		X	<p>PROCEDEMENTOS: Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario aberto. Cuestionario pechado.</p>	CMCT
EF-B3.1	4º-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.	Relaciona hábitos nocivos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.		X X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Investigacións. Posta en común.</p>	CMCT
EF-B3.1	4º-EFB3.1.4 - Valora as necesidades de alimentos e de	Recoñece as necesidades de alimentos e de hidratación	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p>	CMCT

	hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.	para a realización de diferentes tipos de actividade física.				INSTRUMENTOS: Proba de interpretación de datos.	
EF-B3.2	4º-EFB3.2.1 - Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.	Recoñece a implicación das capacidades físicas básicas nas realización de actividades dos tipos de actividade física.	X			PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba obxectiva.	CMCT
EF-B3.2	4º-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 actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CMCT
EF-B3.2	4º-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.	Aplica nas sesións de clase 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	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CMCT
EF-B3.2	4º-EFB3.2.4 - Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.	Valora a súa aptitude física relacionándoa coa saúde.	X			PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. INSTRUMENTOS: Producións motrices.	CMCT
EF-B4.1	4º-EFB4.1.1 - Axusta a realización das habilidades específicas aos	Axusta a realización das habilidades específicas aos		X	X	PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.	CAA CSIEE

	requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características	requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características				INSTRUMENTOS: Producións motrices.	
EF-B4.1	4º-EFB4.1.2 - Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.	Axusta minimamente a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.1	4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	Adapta basicamente as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.2	4º-EFB4.2.1 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.	Aplica de xeito oportuno as estratexias específicas básicas das actividades de oposición.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA CSIEE

EF-B4.2	4º-EFB4.2.2 - Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto de participantes.	Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas básicas das actividades de cooperación.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.2	4º-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.	Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas básicas das actividades de colaboración-oposición, perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxosas sobre o equipo contrario.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.2	4º-EFB4.2.4 - Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.	Aplica solucións ante as situacións formuladas e valora as súas posibilidades de éxito.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.2	4º-EFB4.2.5 - Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.	Xustifica someramente as decisións tomadas na práctica das actividades e identifica os procesos que están implicados nelas.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Posta en común.</p>	CAA CSIEE

EF-B4.2	4º-EFB4.2.6 - Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.	Argumenta, de xeito básico, estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba aberta.</p>	CAA CSIEE
EF-B4.3	4º-EFB4.3.1 - Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.	Identifica os principais efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba de interpretación de datos.</p>	CSC CMCT
EF-B4.3	4º-EFB4.3.2 - Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida	Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida, poñéndoas en práctica			X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba aberta.</p>	CSC CMCT
EF-B4.3	4º-EFB4.3.3 - Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	Mostra hábitos básicos e actitudes de conservación e protección ambiental.			X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC CMCT

6. OBXECTIVOS DO BACHARELATO

O bacharelato contribuirá a desenvolver no alumnado as capacidades que lle permitan:

- a) Exercer a cidadanía democrática, desde unha perspectiva global, e adquirir unha conciencia cívica responsable, inspirada polos valores da Constitución española e do Estatuto de autonomía de Galicia, así como polos dereitos humanos, que fomenta a corresponsabilidade na construción dunha sociedade xusta e equitativa e favoreza a sustentabilidade.
- b) Consolidar unha madureza persoal e social que lle permita actuar de forma responsable e autónoma e desenvolver o seu espírito crítico. Ser quen de prever e resolver pacificamente os conflitos persoais, familiares e sociais.
- c) Fomentar a igualdade efectiva de dereitos e oportunidades entre homes e mulleres, analizar e valorar criticamente as desigualdades e discriminacións existentes e, en particular, a violencia contra a muller, e impulsar a igualdade real e a non discriminación das persoas por calquera condición ou circunstancia persoal ou social, con atención especial ás persoas con discapacidade.
- d) Afianzar os hábitos de lectura, estudo e disciplina, como condicións necesarias para o eficaz aproveitamento da aprendizaxe e como medio de desenvolvemento persoal.
- e) Dominar, tanto na súa expresión oral como na escrita, a lingua galega e a lingua castelá
- f) Expresarse con fluidez e corrección nunha ou máis linguas estranxeiras.
- g) Utilizar con solvencia e responsabilidade as tecnoloxías da información e da comunicación.
- h) Coñecer e valorar criticamente as realidades do mundo contemporáneo, os seus antecedentes históricos e os principais factores da súa evolución. Participar de xeito solidario no desenvolvemento e na mellora do seu contorno social.
- i) Acceder aos coñecementos científicos e tecnolóxicos fundamentais, e dominar as habilidades básicas propias da modalidade elixida.
- l) Comprender os elementos e os procedementos fundamentais da investigación e dos métodos científicos. Coñecer e valorar de forma crítica a contribución da ciencia e da tecnoloxía ao cambio das condicións de vida, así como afianzar a sensibilidade e o respecto cara ao medio ambiente e a ordenación sustentable do territorio, con especial referencia ao territorio galego.

- m) Afianzar o espírito emprendedor con actitudes de creatividade, flexibilidade, iniciativa, traballo en equipo, confianza nun mesmo e sentido crítico.
- n) Desenvolver a sensibilidade artística e literaria, así como o criterio estético, como fontes de formación e enriquecemento cultural.
- n) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social, e impulsar condutas e hábitos saudables.
- o) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da seguridade viaria.
- p) Valorar, respectar e afianzar o patrimonio material e inmaterial de Galicia, e contribuír á súa conservación e mellora no contexto dun mundo globalizado.

7. OBXECTIVOS XERAIS PARA A ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA – BACHARELATO

No bacharelato, a materia de Educación Física continúa coa progresión das aprendizaxes das etapas anteriores, favorecendo no alumnado a adquisición de competencias relacionadas coa planificación da súa propia actividade física como a autoxestión e a autonomía. Ditas competencias permitiránlle alcanzar un estilo de vida activo, con prácticas físicas seguras, hixiénicas e saudables. Así, as competencias relacionadas coa saúde serán un eixo de actuación primordial tanto no desenvolvemento da condición física como no resto de actividades motrices. Neste sentido, consolidaranse hábitos responsables de actividade física regular e adoptaranse actitudes críticas ante prácticas individuais, grupais e sociais non saudables.

A acción motriz alcanzará un grao de complexidade superior aos cursos anteriores e perseguirá diferentes obxectivos, distinguíndose desde o propio rendemento da actividade, a recreación ou a representación expresiva. A competencia motriz debe permitir saber que facer, como facelo, cando e con quen en función dos condicionantes cambiantes da contorna.

A materia contribuirá á madurez do alumnado fomentando o seu desenvolvemento persoal e social a través da propia práctica e da reflexión crítica da mesma, promovendo situacións de goce pola práctica, de emprendemento e de relación cos demais.

A Educación Física debe á súa vez desenvolver propostas que profunden en diversos elementos transversais, como a dieta equilibrada e toda aquela información relacionada co coñecemento e prevención das enfermidades de orixe

cardiovascular. Tamén se incidirá sobre os aspectos transversais relacionados co traballo en equipo, o xogo limpo, o respecto das normas, a seguridade viaria, o desenvolvemento sustentable e a seguridade na práctica da actividade física e o deporte.

8. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA AO LOGRO DAS COMPETENCIAS CLAVE NO BACHARELATO

		Estándares 1º BAC
CC	Sentido de iniciativa e espírito emprendedor	12
	Matemática, ciencia e tecnoloxía	10
	Aprender a aprender	9
	Sociais e cívicas	7
	Conciencia e expresión culturais	3
	Comunicación Lingüística	2
	Competencia Dixital	2

No programa de Educación Física para 1º de bacharelato poténciase o desenvolvemento do sentido de iniciativa e espírito emprendedor, da competencia matemática e en ciencia e tecnoloxía, da competencia en aprender a aprender así como das competencias sociais e cívicas. Con todo, o resto de competencias tamén están desenvolvidas en maior ou menor grao en cada unha das unidades. Ademais, para alcanzar unha adquisición eficaz das competencias e a súa integración efectiva no currículo, incluíronse actividades de aprendizaxe integradas que permitirán ao alumnado avanzar cara aos resultados de aprendizaxe de máis dunha competencia ao mesmo tempo. Para valorar estes, concréntanse os estándares de aprendizaxe avaliáveis, como elementos de maior concreción, observables e medibles, os que, ao poñerse en relación coas competencias clave, permitan graduar o rendemento ou o desempeño alcanzado en cada unha delas.

A materia de Educación Física utiliza unha terminoloxía específica que permitirá aos alumnos e ás alumnas incorporar esta linguaxe e os seus termos para utilizalos nos momentos adecuados coa suficiente propiedade. Así mesmo, as lecturas e os debates que levan a cabo en cada unha das unidades tamén contribúen no desenvolvemento da competencia en comunicación lingüística.

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

A competencia dixital desenvólvese a través da utilización das tecnoloxías da información e a comunicación na aprendizaxe de moitos contidos das unidades. Así, axudará a solicitar información, retroalimentar ao estudante e simular situacións prácticas de aprendizaxe.

A adquisición da competencia para aprender a aprender fundaméntase nesta materia no carácter instrumental de moitos dos coñecementos científicos. A proposta na maioría das actividades está encamiñada a dotar ao alumnado dunha aprendizaxe autónoma no que se fomente a súa iniciativa persoal cara ao traballo desenvolvido, a creatividade na resolución dos problemas e o espírito crítico cara á práctica deportiva individual, colectiva e social.

Esta materia favorece nun alto grao o traballo en grupo para a resolución de actividades, a creación de nova propostas, a autoxestión e fomenta o desenvolvemento de actitudes como a cooperación, a solidariedade e o respecto cara ás opinións e capacidades dos demais, o que contribúe á adquisición das competencias sociais e cívicas.

O sentido de iniciativa e espírito emprendedor require a elección de recursos adecuados, a planificación da metodoloxía, a resolución de problemas e a revisión permanente de resultados. Isto fomenta a iniciativa persoal e a motivación por un traballo organizado e con iniciativas propias. O traballo que se realiza nas diferentes unidades potencia o sentido de decisión no alumnado á vez que provoca a necesidade de resolver novas situacións para seguir aprendendo.

O desenvolvemento da conciencia e expresións culturaisponse de manifesto nas diferentes expresións de carácter artístico que o alumnado ten que levar a cabo (coreografías ou performances) así como na análise crítica que se promove en relación a actitudes, sentimentos e valores que rodean á actividade físico-deportiva.

8.1. PERFIL COMPETENCIAL DA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE BACHARELATO

Competencia Clave:		Sentido de iniciativa e espírito emprendedor
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EF-B1.2.1 - Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo
1º	EF	1º-EF-B1.2.2 - Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas
1º	EF	1º-EF-B1.2.3 - Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo
1º	EF	1º-EF-B4.1.1 - Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses
1º	EF	1º-EF-B4.1.2 - Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas
1º	EF	1º-EF-B4.1.3 - Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo
1º	EF	1º-EF-B4.1.4 - Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios
1º	EF	1º-EF-B4.2.1 - Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición
1º	EF	1º-EF-B4.2.2 - Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén
1º	EF	1º-EF-B4.2.3 - Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo
1º	EF	1º-EF-B4.2.4 - Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas
1º	EF	1º-EF-B4.2.5 - Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes
Competencia Clave:		Matemática, ciencia e tecnoloxía
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EF-B3.1.1 - Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde

1º	EF	1º-EF-B3.1.2 - Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde
1º	EF	1º-EF-B3.1.3 - Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física
1º	EF	1º-EF-B3.1.4 - Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades
1º	EF	1º-EF-B3.2.1 - Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais
1º	EF	1º-EF-B3.2.2 - Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora
1º	EF	1º-EF-B3.2.3 - Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade
1º	EF	1º-EF-B3.2.4 - Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade
1º	EF	1º-EF-B3.2.5 - Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado
1º	EF	1º-EF-B3.2.6 - Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas
Competencia Clave:		Aprender a aprender
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EF-B4.1.1 - Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses
1º	EF	1º-EF-B4.1.2 - Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas
1º	EF	1º-EF-B4.1.3 - Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo
1º	EF	1º-EF-B4.1.4 - Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios
1º	EF	1º-EF-B4.2.1 - Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición
1º	EF	1º-EF-B4.2.2 - Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén

1º	EF	1º-EF-B4.2.3 - Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo
1º	EF	1º-EF-B4.2.4 - Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas
1º	EF	1º-EF-B4.2.5 - Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes
Competencia Clave:		Sociais e cívicas
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EF-B1.1.1 - Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios
1º	EF	1º-EF-B1.1.2 - Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas
1º	EF	1º-EF-B1.3.1 - Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas
1º	EF	1º-EF-B1.3.2 - Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas
1º	EF	1º-EF-B4.1.2 - Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas
1º	EF	1º-EF-B4.2.2 - Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén
1º	EF	1º-EF-B4.2.3 - Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo
Competencia Clave:		Conciencia e expresións culturais
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EF-B2.1.1 - Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas
1º	EF	1º-EF-B2.1.2 - Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva
1º	EF	1º-EF-B2.1.3 - Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo

Competencia Clave:		Comunicación Lingüística
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EF-B1.4.1 - Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia
1º	EF	1º-EF-B1.4.2 - Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión
Competencia Clave:		Competencia Dixital
Nivel	Área	Estándares
1º	EF	1º-EF-B1.4.1 - Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia
1º	EF	1º-EF-B1.4.2 - Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión

9. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE: TEMPORALIZACIÓN, GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA E PROCEDEMENTOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN PARA BACHARELATO

CURSO		1º BACHARELATO						
NIVEL		1º BACHARELATO			ÁREA		Educación Física (EF)	
CA	Estándares	Grao mínimo para superar a área Indicador mínimo de logro	T 1	T 2	T 3	CRITERIOS PARA A CUALIFICACIÓN		C.C.
						Instrumentos de avaliación / Procedementos de avaliación		
EF-B1.1	1º-EF-B1.1.1 - Deseña, organiza e participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo, valorando os aspectos sociais e culturais que levan asociadas e as	Participa en actividades físicas, como recurso de lecer activo e identificando os aspectos	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.		CSC

	súas posibilidades profesionais futuras, e identificando os aspectos organizativos e os materiais necesarios	organizativos e os materiais necesarios					
EF-B1.1	1º-EF-B1.1.2 - Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas	Identifica as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas. Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba obxectiva. Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CSC
EF-B1.2	1º-EF-B1.2.1 - Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo	Prevé os riscos principais asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo	X		X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación. Caderno de Campo.</p>	CSIEE
EF-B1.2	1º-EF-B1.2.2 - Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas	Usa os materiais e equipamentos de acordo co seu fin e momento de uso, respectando ademais os hábitos de aseo e uso de equipamento adecuado en relación á actividade física realizada	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSIEE

EF-B1.2	1º-EF-B1.2.3 - Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo	Identifica o cansazo como elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).</p>	CSIEE
EF-B1.3	1º-EF-B1.3.1 - Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas	Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC
EF-B1.3	1º-EF-B1.3.2 - Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas	Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CSC
EF-B1.4	1º-EF-B1.4.1 - Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia	Aplica criterios básicos de procura de información en fontes actualizadas e rigorosas	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rúbrica</p>	CD, CCL
EF-B1.4	1º-EF-B1.4.2 - Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión	Comunica e comparte información de xeito elemental con algunha ferramenta tecnolóxica axeitada	X	X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo</p>	CD, CCL
EF-B2.1	1º-EF-B2.1.1 - Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas	Colabora cos seus compañeiros para lograr executar correctamente as composicións e montaxes artísticas		X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CCEC

EF-B2.1	1º-EF-B2.1.2 - Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva	Representa composicións colectivas con intención estética e expresiva		X		PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rúbrica.	CCEC
EF-B2.1	1º-EF-B2.1.3 - Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo	Realiza os movementos de xeito coordinado		X		PROCEDEMENTOS: Gravacións e análise. INSTRUMENTOS: Gravación e análise.	CCEC
EF-B3.1	1º-EF-B3.1.1 - Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde	Coñece aspectos básicos de nutrición e balance enerxético para integralos no seu programa de actividade física		X	X	PROCEDEMENTOS: Probas específicas. INSTRUMENTOS: Proba de interpretación de datos. Lección Moodle Proba obxectiva.	CMCT
EF-B3.1	1º-EF-B3.1.2 - Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde	Identifica e aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica dos exercicios máis habituais como medio de prevención de lesións	X	X		PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. Probas específicas. INSTRUMENTOS: Escala de observación. Proba obxectiva.	CMCT
EF-B3.1	1º-EF-B3.1.3 - Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física	Realiza de forma autónoma o quecemento e a volta a calma.	X	X	X	PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Escala de observación.	CMCT
EF-B3.1	1º-EF-B3.1.4 - Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes	Alcanza os obxectivos mínimos do nivel de condición física ,	X			PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.	CMCT

	saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades	asumindo a responsabilidade da posta en práctica de actividades para este fin				INSTRUMENTOS: Producións motrices.	
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.1 - Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais	Describe os conceptos básicos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais	X	X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática. Cuestionarios.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo. Cuestionario aberto. Cuestionario pechado.</p>	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.2 - Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora	Describe e realiza as probas para a valoración da condición física	X	X		<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as. Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices. Posta en común.</p>	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.3 - Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade	Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade		X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Lista de control/cotexo.</p>	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.4 - Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia,	Elabora de xeito elemental e leva á práctica o seu programa persoal de actividade		X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rúbrica.</p>	CMCT

	volumen, intensidade e tipo de actividade	física, conxugando as variables de frecuencia, volumen, intensidade e tipo de actividade					
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.5 - Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado	Comproba aspectos básicos do nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Rúbrica.</p>	CMCT
EF-B3.2	1º-EF-B3.2.6 - Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas	Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas		X		<p>PROCEDEMENTOS: Probas específicas.</p> <p>INSTRUMENTOS: Proba de interpretación de datos.</p>	CMCT
EF-B4.1	1º-EF-B4.1.1 - Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses	Perfecciona as habilidades específicas imprescindibles para a realización das actividades individuais propostas			X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B4.1	1º-EF-B4.1.2 - Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas	Adapta minimamente a súa execución aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CAA, CSIEE, CSC

EF-B4.1	1º-EF-B4.1.3 - Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo	Participa activamente nun contexto competitivo		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B4.1	1º-EF-B4.1.4 - Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios	Pon en practica algunha das técnicas necesarias no ámbito das actividades da natureza			X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.1 - Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición	Executa accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Análise das producións dos alumnos/as.</p> <p>INSTRUMENTOS: Producións motrices.</p>	CAA, CSIEE
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.2 - Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén	Colabora con participantes nas actividades deportivas practicadas		X	X	<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CAA, CSIEE, CSC
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.3 - Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo	Esforzase no desempeño das funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo		X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p> <p>INSTRUMENTOS: Escala de observación.</p>	CAA, CSIEE, CSC
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.4 - Valora a oportunidade e o risco das súas	Valora a oportunidade e o risco das súas accións		X		<p>PROCEDEMENTOS: Observación sistemática.</p>	CAA, CSIEE

	accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas	nas actividades físico-deportivas desenvolvidas				INSTRUMENTOS: Escala de observación.	
EF-B4.2	1º-EF-B4.2.5 - Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes	Formula estratexias ante algunha situación de oposición ou de colaboración-oposición		X	X	PROCEDIMENTOS: Observación sistemática. INSTRUMENTOS: Rexistro anecdótico (anecdótico).	CAA, CSIEE

10. UNIDADES DIDÁCTICAS

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BAC
<ol style="list-style-type: none"> 1. Condición física e saúde. 2. Iniciación ao baloncesto: tecnificación. 3. Habilidades ximnásticas: das hab. básicas as específicas. 4. Iniciación as actividades de ritmo: danzas colectivas 5. Iniciación ao atletismo: carreiras. 6. Actividades no medio natural e protocolos de emerxencia 7. Iniciación as AFD de raqueta: xogos con pás. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condición física e saúde 2. Deportes de raqueta: bádminton (dobres) 3. Actividades rítmicas: bailes modernos (hip-hop, break, funky) 4. Deportes de equipo: Iniciación ao voleibol e o floorball. 5. Iniciación ao atletismo: saltos e lanzamentos 6. Iniciación as actividades expresivas 7. Iniciación a orientación e protocolos de emerxencia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A condición física e a saúde 2. Act. de adversario: o bádminton (individuais) 3. Actividades físicas artístico-expresivas: “0 circo” (cordas, malabares, mimo...) 4. Deportes colectivos alternativos: ultimate e ringo. 5. Actividades de ritmo: danzas étnicas / tradicionais. 6. Act. en medio non estable: o deporte de orientación 7. Protocolos de emerxencia. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Desenvolvemento das capacidades físicas. Deseño de programas de CF&saúde. 2. Voleibol 3. AF con soporte musical: a danza aeróbica. 4. Primeiros auxilios e exercicio físico: ed. Postural. 5. Hábitos negativos para a saúde e CF. Alimentación no deporte. 6. Deportes alternativos: balonkorf e rugby flag. 7. Actividades na natureza e xogos tradicionais 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Condición física para a saúde 2. Deportes de oposición: bádminton mixto 3. Organización de eventos deportivos 4. Planificación da CFS 5. Montaxe coreográfico: habilidades ximnásticas e ritmo. 6. Deporte e sociedade: xogos de col-op alternativos. 7. Organización e posta en práctica de act. na natureza. 8. Saídas profesionais/ académicas vinculadas á EF, AF e o deporte.
1ª AVALIACIÓN		2ª AVALIACIÓN		3ª AVALIACIÓN

11. CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS

A finalidade do ensino da educación física é contribuír a que o alumnado acade os obxectivos xerais e facilitar o seu desenvolvemento competencial, incidindo no traballo das capacidades plasmadas nos obxectivos da materia.

Os avances técnicos e tecnolóxicos tenden a reducir o gasto enerxético das persoas na realización das súas actividades diarias. As horas de práctica de actividade física para compensar un sedentarismo crecente son escasas. Neste marco, o enfoque metodolóxico debe contribuír a afianzar a autonomía plena do alumnado para satisfacer as súas propias necesidades motoras, a facilitarlle a adquisición dos procedementos necesarios para planificar, organizar e dirixir as súas propias actividades. Así, débese favorecer a competencia do alumnado para aplicar os coñecementos de forma autónoma, creativa, responsable e crítica tanto no plano persoal coma no social, especialmente no bacharelato.

As estratexias metodolóxicas que se propoñen para desenvolver o currículo desta materia son as seguintes:

- ✘ Atender a diversidade seleccionando actividades con diferente grao de complexidade, de tal maneira que poidan ser realizadas partindo de distintos niveis.
- ✘ Propiciar unha aprendizaxe significativa a partir dunhas experiencias previas que permita a transferencia a outras situacións posteriores. Para iso debemos secuenciar as actividades de forma coherente buscando a funcionalidade.
- ✘ Impulsar as relacións entre iguais fomentando a cooperación coa organización de tarefas estimulantes en grupo, distribuíndo as responsabilidades individuais e evitando calquera tipo de discriminación.
- ✘ Fomentar a autonomía, a iniciativa persoal, a creatividade, a responsabilidade, a actitude crítica e a competencia de aprender a aprender a través da planificación de programas de actividade física partindo dun estado inicial valorado e tendo en conta os condicionantes do contorno.
- ✘ Favorecer o desenvolvemento persoal e social a través da actividade física e do deporte buscando actividades significativas e satisfactorias para as persoas.
- ✘ Fomentar a adquisición de sensibilidade e respecto polo medio natural mantendo unha actitude responsable cara á súa protección a través da realización de actividades na natureza.

- ✗ Promover a utilización das novas tecnoloxías para informarse, comunicarse e avanzar nos coñecementos propios das ciencias da actividade física e do deporte.
- ✗ Promover a aprendizaxe desde un punto de vista construtivista, activo, levado a cabo polos propios alumnos e alumnas como principais protagonistas e co persoal docente como guía.

En resumo, tratamos de que o alumnado desenvolva aquelas competencias que lle permitan constituírse en persoas autónomas, capaces de aprender por si mesmas, contribuíndo á súa capacidade de tomar decisións responsables sobre cuestións relacionadas coa actividade física e a saúde e a xestión activa do tempo libre.

En relación aos métodos de ensino, sinalar que se corresponden cos obxectivos que se pretendan en cada unidade didáctica. Isto non quere dicir que en cada unidade se utilice un método único, senón que, polo contrario, normalmente se combinarán, sendo os obxectivos didácticos propostos os que determinen a conveniencia de que predomine a utilización dun ou outro método.

Así, tomando como punto de partida a idea de que non se pretende buscar a toda costa un rendemento deportivo concreto, cando se trata da ensinanza e aprendizaxe de modelos, o método de "instrución directa" , aconsellable naquelas actividades que teñen solucións ben definidas polo seu probado rendemento, cuxa execución requira uns programas motores específicos. Non se debe esquecer que é moito máis sinxelo aprender correctamente unha técnica dende o principio que intentar corrixila cando se aprendeu erroneamente.

Pero de igual forma que a instrución directa resulta moi interesante en certas actividades, non ten ningún sentido noutras. Aínda que o exemplo máis claro disto témolo na expresión corporal, hai outras moitas actividades e situacións nas que é máis enriquecedor utilizar un ensino mediante a busca, o propoñela en forma de resolución de problemas, como pode ser o caso dalgúns deportes alternativos, a proposta de posibles solucións tácticas nos deportes máis convencionais, ou, tamén, cando se queira introducir elementos lúdicos nos deportes convencionais.

Un dos procedementos metodolóxicos que vai ser utilizado con maior frecuencia, ao longo do curso, é a "asignación de tarefas", xa que facilita enormemente a individualización do ensino ao propiciar que cada alumno ou grupo

de alumnos realice aquelas actividades que son máis adecuadas á súa competencia motriz. Ademais, este procedemento axuda a que o profesor poda axustar mellor as súas intervencións durante o proceso de ensino e aprendizaxe ás necesidades específicas de cada alumno/a nun momento determinado.

Así mesmo, tamén se proporán situacións de "ensino recíproco", xa que o feito de que un alumno teña que corrixir ao seu compañeiro ou compañeiros non só axuda ao que está executando a acción, senón que tamén, o que fai as veces de ensinante, adquire unha idea máis clara da actividade que tamén el debe realizar, ao verse obrigado a analizar a execución do seu compañeiro e a detectar os erros que comete. Por outro lado, o ensino recíproco supón, en si mesmo, unha boa forma de desenvolver algúns contidos actitudinais.

Necesitamos adestrar de maneira sistemática os procedementos que conforman a estadaxe da materia. Aínda que a finalidade da área é adquirir coñecementos esenciais que se inclúen no currículo básico, o alumnado deberá tamén desenvolver actitudes conducentes á reflexión e análise sobre as achegas da Educación Física e o deporte á nosa saúde e ocupación do lecer e o tempo libre. Para iso necesitamos combinar a práctica de actividade física co proceso reflexivo.

Nalgúns aspectos da área o traballo en grupo colaborativo achega, ademais do adestramento de habilidades sociais básicas e enriquecemento persoal desde a diversidade, unha ferramenta perfecta para discutir e profundar en contidos e destrezas fundamentais desta área.

Na área de Educación Física é indispensable a vinculación a contextos reais, así como xerar posibilidades de aplicación dos contidos adquiridos. Para iso, as tarefas competenciais facilitan este aspecto, que se podería complementar con proxectos de aplicación dos contidos.

11.1. Adaptacións metodolóxicas a situación socio sanitaria actual.

Faise necesario ter en conta o contexto actual e tomar unha serie de decisións que abranguen os distintos apartados do proceso de ensinanza-aprendizaxe. A nivel metodolóxico

- Unha adaptación que teña en conta aqueles contidos competenciais claves, seleccionando aqueles imprescindibles que sexan adecuados para traballar nestas condicións (tempo de clase presencial, medios, espazos dispoñibles, etc.).

- Considerar as aprendizaxes imprescindibles que non puideron alcanzarse no curso anterior debido á falta de presencialidade, para recuperalos e permitir ao alumnado o logro dos obxectivos previstos.
- Revisar que as adaptacións tamén teñan en conta ao alumnado con necesidades educativas especiais.
- Durante o primeiro trimestre, seleccionar os contidos segundo aqueles factores que poidan diminuír o risco de contaxio: espazos ao aire libre e actividades sen material ou con uso controlado e limitado.
- Ser consciente de que este tempo sen clases presenciais puido afectar moito máis que os períodos vacacionais habituais á motricidade do alumnado, á condición física e ao estado de saúde, debido ao sedentarismo e a inactividade física.
- Priorizar actividades sen contacto físico e nas que se poida manter o distanciamento social de, polo menos, 1,5 metros.
- Evitar as actividades nas que non se poida respectar o distanciamento e que pola súa natureza (por exemplo, altas intensidades) non é posible ou recomendable o uso de máscara.
- Adaptar as regras dos xogos e deportes colectivos de tal maneira que controlen mellor o achegamento físico entre participantes.
- As actividades con implementos persoais poden ser unha estratexia para manter as distancias de seguridade (sticks, pas, raquetas, etc.).
- Evitar actividades nas que haxa que tocar superficies.
- Adaptar os xogos e deportes colectivos eliminando os implementos compartidos ou mediante a utilización de materiais que reduzan o contacto.
- Asegúrate de que se informa ás familias de todas as medidas que levarás a cabo en EF para que sexa unha contorna segura.

12. MEDIDAS HIXIÉNICO-SANITARIAS, ORGANIZATIVAS E DE XESTIÓN E USO DE MATERIAIS E INSTALACIÓNS

12.1. Hixiénico-sanitarias.

Seguiremos o protocolo establecido pola administración a 31-08-2020:

- No caso da clase de educación física o uso da máscara será obrigatorio agás que se realicen no exterior, de maneira individual, a máis de 2 metros e que o

uso da máscara resulte inadecuado ou imposibilite a práctica. Na medida do posible minimizarase o uso de materiais que teñan que ser usados por varios alumnos e procurando a súa limpeza e desinfección despois do seu uso ou a realización de hixiene de mans. Coidarase especialmente do uso da máscara nos ximnasios ou polideportivos pechados con ventilación reducida.

- Informar e educar ao alumnado sobre as medidas de prevención, hixiene e desinfección: lavar as mans correctamente, evitar tocarse a cara, expectorar só en panos que poidan desbotar, tocar só o material imprescindible, tusir ou esbirrar cubríndose a boca e o nariz co cóbado flexionado, usar correctamente a máscara... (VER ANEXO 1)

12.2. Organizativas.

- **Entradas e saídas da instalación:**

- Asegurar unha correcta limpeza de mans antes da clase de EF. Organizar filas, que respecten a distancia de seguridade, en cada dispensador. No caso daqueles/as con sucidade visible nas mans, o xel hidroalcohólico non é suficiente, polo que deben acudir ao lavabo para lavarse con auga e xabón.
- Organizar e limitar a circulación: restrinxir o acceso ás áreas exclusivas para docentes e os almacéns de material, establecer puntos de saída e entrada diferenciados á instalación e na baixada a pista, delimitar con sinais zonas individuais que permitan manter a distancia de seguridade tamén nas actividades, etc.

- **Agrupacións:**

Daremos prioridade as actividades motrices individuais que permitan un práctica motriz con distancia interpersoal maior a 1,5 - 2 metros. Sen embargo, non queremos renunciar ao poder pedagóxico das actividades grupais, de carácter cooperativo, polo que estableceremos grupos estables de traballo con número aproximado entre 3 e 5 alumnos/as para desenvolver tarefas de aprendizaxe que impliquen os distintos ámbitos: motor, cognitivo e afectivo-social.

Esta organización do alumnado en subgrupos estables (que se manteñan ao longo do tempo) en función das súas relacións sociais fóra da aula, busca facilitar o labor dos rastreadores en caso de contaxio.

Para o traballo destes grupos elaboraremos un protocolo de traballo que incida novamente nos aspectos preventivos e de hixiene xa traballados cos distintos grupos-aula.

Os criterios de agrupamento poderán variar:

1. Agrupacións de alumnos de nivel motriz heteroxéneo: para lograr que os alumnos de maior nivel sirvan de estímulo aos de nivel inferior e para propoñer situacións de "microensino", para o desenvolvemento de determinados contidos actitudinais, e como elemento de integración.
2. Agrupacións de alumnos de nivel motriz homoxéneo: para a realización de pequenas adaptacións dos contidos, non significativas; para establecer secuencias de aprendizaxes comúns para o grupo, e para establecer situacións competitivas máis igualadas en cada un dos deportes traballados, pois non hai que descartar o valor educativo da competición.
3. Agrupacións heteroxéneas en canto a capacidades e potencialidades, para aproveitar a variabilidade do grupo na resolución de problemas e desenvolvemento de traballos con metodoloxía cooperativa.

12.3. Xestión e uso de material e instalacións.

- Diferenzar e priorizar o uso de espazos ao aire libre (patios, zonas verdes, instalacións públicas e parques próximos) fronte aos pechados (salas polivalentes, ximnasia e pavillóns), sempre que a climatoloxía, tanto por frío como por calor, o permita.
- Colocar nas instalacións e espazos de EF cartalaría visible coas normas básicas de seguridade.
- Anticipar o uso de material tendo en conta os tempos e procesos de preparación, separación e desinfección.
- Priorizar o uso de material que sexa máis sinxelo desinfectar.
- Evitar compartir material. Se é necesario, enumera e asigna a cada estudante o seu propio con números, letras ou cores, rexistrándoo por se fose necesario o seguimento fronte a un contaxio.
- Ter en conta nos orzamentos do departamento de EF a adquisición do material necesario para atender a necesidade de uso individual nas clases.

- Se se usa material e equipamentos, implicar ao alumnado no proceso de limpeza e desinfección, a condición de que non entrañe ningún risco.
- Asegurarnos que na instalación hai contedores adecuados (protexidos con tapa e, se é posible, accionados por pedal) para respectar o protocolo de "usar, embolsar, tirar" despois do uso de material hixiénico, como máscaras, panos, etc.
- Solicitar ao centro que coloque varios dispensadores de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con actividade virucida, autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidade para a limpeza de mans, separados en diferentes puntos da instalación deportiva, para evitar aglomeracións.
- Sinalizar áreas para que o alumnado poida depositar as mochilas e chaquetas sen que estas entren en contacto, e que no proceso poidan facelo de maneira ordenada evitando aglomeracións.
- Manter portas abertas para ventilar durante o maior tempo posible e evitar usar o aire acondicionado, tanto de frío como de calor.

13. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS

Para acadar os obxectivos propostos empregaremos as instalacións (ximnasio, patios exteriores...) e materiais de que dispón o IES Laxeiro, principalmente os asignados ao departamento de Educación Física e que se enumeran no inventario do departamento. No relativo aos contidos de carácter conceptual (e secundariamente aos procedimentais e actitudinais), apoiarémonos fundamentalmente en ferramentas TIC, a través da [Aula Virtual](#) de EF do IES Laxeiro, Google Classroom e sumándonos ao proxecto EDIXGAL en 1º e 2º de ESO.

Opcionalmente, para aqueles alumnos con dificultades para acceder a estes medios, facilitaremos material impreso.

14. AVALIACIÓN

Segundo 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 avaliación do proceso de aprendizaxe do alumnado será continua, formativa e integradora.

Os referentes para a comprobación do grao de adquisición das competencias e o logro dos obxectivos da etapa nas avaliacións continua e final das materias serán os criterios de avaliación e estándares de aprendizaxe. A avaliación será continua en canto que forma parte do proceso de ensino aprendizaxe e terá carácter formativo e orientador permitindo detectar as dificultades no momento que se producen e, en consecuencia, incorporar medidas de ampliación, enriquecemento, reforzo ou de adaptación que permitan garantir a adquisición das aprendizaxes imprescindibles para continuar o proceso educativo.

14.1. **CRITERIOS SOBRE A AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO**

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 ao contidos establecidos na programación e en cada unidade didáctica, podemos agrupalos en tres ámbitos relacionados co carácter deses contidos; a cualificación aproximarase, logo, ao seguinte:

- **ESO**

- × Estándares vinculados ao ámbito conceptual: **30 %**
- × Estándares vinculados ao ámbito procedimental: **50 %** (referidos tanto á participación activa nas actividades da materia -20 %- como á análise das producións motrices dos alumnos-as -30%-).
- × Estándares vinculados ao ámbito actitudinal: **20 %**

- **Bacharelato**

- × Estándares vinculados ao ámbito conceptual: **30 %**
- × Estándares vinculados ao ámbito procedimental: **55 %** referidos tanto á participación activa nas actividades da materia -15 %- como á análise das producións motrices dos alumnos-as -40%-).
- × Estándares vinculados ao ámbito actitudinal: **15 %**

Tipos	Estándares de aprendizaxe					Tipos
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BAC	
EA APP 20%	1º-EFB1.1.2 1º-EFB1.2.2 1º-EFB1.4.2 1º-EFB1.5.2 1º-EFB2.1.1 1º-EFB2.1.3 1º-EFB3.1.2 1º-EFB3.2.1 1º-EFB3.2.2 1º-EFB4.1.1 1º-EFB4.1.3 1º-EFB4.1.4	2º-EFB1.1.2 2º-EFB1.1.3 2º-EFB1.4.3 2º-EFB2.1.1 2º-EFB2.1.3 2º-EFB2.1.4 2º-EFB3.1.5 2º-EFB3.2.1 2º-EFB3.2.2 2º-EFB4.1.1 2º-EFB4.1.4 2º-EFB4.1.5 2º-EFB4.2.1 2º-EFB4.2.3 2º-EFB4.2.4	3º-EFB1.1.1 3º-EFB1.1.2 3º-EFB1.1.3 3º-EFB1.2.2 3º-EFB1.4.3 3º-EFB1.5.1 3º-EFB1.5.2 3º-EFB2.1.1 3º-EFB2.1.2 3º-EFB2.1.4 3º-EFB3.1.4 3º-EFB3.2.1 3º-EFB3.2.3 3º-EFB4.1.5	4º-EFB1.1.1 4º-EFB1.1.2 4º-EFB1.1.3 4º-EFB1.2.3 4º-EFB1.4.1 4º-EFB1.5.1 4º-EFB2.1.1 4º-EFB2.1.3 4º-EFB3.2.2 4º-EFB3.2.3 4º-EFB4.2.5 4º-EFB4.3.2	1º-EF-B1.1.1 1º-EF-B1.2.2- 1º-EF-B1.4.2- 1º-EF-B2.1.1 1º-EF-B3.1.3 1º-EF-B3.2.2 1º-EF-B3.2.4 1º-EF-B3.2.6 1º-EF-B4.1.2 1º-EF-B4.2.3	EA APP 15%
EA AP PM 30%	1º-EFB1.4.2 1º-EFB2.1.1 1º-EFB4.1.1 1º-EFB4.1.3 1º-EFB4.2.1 1º-EFB4.2.2 1º-EFB4.2.3	2º-EFB1.4.3 2º-EFB2.1.1 2º-EFB2.1.2 2º-EFB2.1.3 2º-EFB2.1.4 2º-EFB3.1.4 2º-EFB3.1.5 2º-EFB3.2.1 2º-EFB3.2.2 2º-EFB4.1.1 2º-EFB4.1.2 2º-EFB4.1.4 2º-EFB4.1.5 2º-EFB4.2.1 2º-EFB4.2.2 2º-EFB4.2.3 2º-EFB4.2.4	3º-EFB2.1.1 3º-EFB2.1.2 3º-EFB2.1.4 3º-EFB3.1.5 3º-EFB3.2.3 3º-EFB4.1.1 3º-EFB4.1.2 3º-EFB4.1.3 3º-EFB4.1.4 3º-EFB4.2.1 3º-EFB4.2.2 3º-EFB4.2.3	4º-EFB2.1.1 4º-EFB2.1.2 4º-EFB3.2.4 4º-EFB4.1.1 4º-EFB4.1.2 4º-EFB4.1.3 4º-EFB4.2.1 4º-EFB4.2.2 4º-EFB4.2.3 4º-EFB4.2.4	1º-EF-B2.1.2- 1º-EF-B2.1.3 1º-EF-B3.1.2 1º-EF-B3.1.4 1º-EF-B3.2.1 1º-EF-B3.2.2 1º-EF-B3.2.4 1º-EF-B3.2.5 1º-EF-B4.1.1 1º-EF-B4.1.2 1º-EF-B4.1.3 1º-EF-B4.1.4 1º-EF-B4.2.1 1º-EF-B4.2.5	EA AP PM 40%
EA AC 30%	1º-EFB1.1.1 1º-EFB1.1.2 1º-EFB1.3.1 1º-EFB1.3.3 1º-EFB1.4.1 1º-EFB1.4.2 1º-EFB1.5.1 1º-EFB1.5.2 1º-EFB3.1.1 1º-EFB3.1.2 1º-EFB3.1.3 1º-EFB3.1.3 1º-EFB4.1.2 1º-EFB4.1.4	2º-EFB1.1.1 2º-EFB1.1.2 2º-EFB1.1.3 2º-EFB1.3.1 2º-EFB1.3.3 2º-EFB1.4.1 2º-EFB1.4.2 2º-EFB1.5.1 2º-EFB1.5.2 2º-EFB3.1.1 2º-EFB3.1.2 2º-EFB3.1.3 2º-EFB3.1.6 2º-EFB3.2.3 2º-EFB3.2.4 2º-EFB4.1.3 2º-EFB4.2.2	3º-EFB1.1.1 3º-EFB1.3.1 3º-EFB1.3.3 3º-EFB1.4.1 3º-EFB1.4.2 3º-EFB1.5.1 3º-EFB1.5.2 3º-EFB3.1.1 3º-EFB3.1.2 3º-EFB3.1.3 3º-EFB3.1.4 3º-EFB3.1.5 3º-EFB3.1.6 3º-EFB3.2.4 3º-EFB4.1.3 3º-EFB4.1.5 3º-EFB4.2.3 3º-EFB4.2.4	4º-EFB1.1.1 4º-EFB1.2.3 4º-EFB1.4.2 4º-EFB1.4.3 4º-EFB1.6.1 4º-EFB1.6.2 4º-EFB1.6.3 4º-EFB3.1.1 4º-EFB3.1.2 4º-EFB3.1.3 4º-EFB3.1.4 4º-EFB3.2.1 4º-EFB4.2.5 4º-EFB4.2.6 4º-EFB4.3.1 4º-EFB4.3.2	1º-EF-B1.1.2 1º-EF-B1.2.3 1º-EF-B1.4.1 1º-EF-B1.4.2 1º-EF-B3.1.1 1º-EF-B3.1.2 1º-EF-B3.2.1 1º-EF-B3.2.2 1º-EF-B3.2.3 1º-EF-B3.2.4 1º-EF-B3.2.5 1º-EF-B3.2.6 1º-EF-B4.2.5	EA AC 30%
EA AA 20%	1º-EFB1.1.3 1º-EFB1.2.1 1º-EFB1.2.2 1º-EFB1.2.3 1º-EFB1.3.2 1º-EFB1.3.2 1º-EFB2.1.3	2º-EFB1.2.1 2º-EFB1.2.2 2º-EFB1.2.3 2º-EFB1.3.1 2º-EFB1.3.2 2º-EFB1.5.1	3º-EFB1.1.3 3º-EFB1.2.1 3º-EFB1.2.2 3º-EFB1.2.3 3º-EFB1.3.2 3º-EFB1.3.3 3º-EFB1.4.3 3º-EFB2.1.3 3º-EFB3.1.2 3º-EFB3.2.1	4º-EFB1.2.1 4º-EFB1.2.2 4º-EFB1.3.1 4º-EFB1.3.2 4º-EFB1.3.3 4º-EFB1.4.1 4º-EFB1.5.1 4º-EFB1.5.2 4º-EFB1.6.2 4º-EFB1.6.3 4º-EFB2.1.3 4º-EFB3.2.4	1º-EF-B1.1.2 1º-EF-B1.2.1 1º-EF-B1.2.3 1º-EF-B1.2.2 1º-EF-B1.3.1 1º-EF-B1.3.2 1º-EF-B2.1.1 1º-EF-B4.2.2 1º-EF-B4.2.3 1º-EF-B4.2.4	EA AA 15%

				4º-EFB4.3.3		
--	--	--	--	-------------	--	--

Para os alumnos lesionados ou con algunha enfermidade ou indisposición temporal, que lles impida a realización dos exercicios prácticos, as porcentaxes de cualificación corresponderán nun 70% ao ámbito conceptual, dado que a parte práctica se traballará tamén mediante producións non motrices, e nun 30% ao actitudinal, tanto na ESO como no bacharelato.

Para a promoción da materia de Educación Física os alumnos e alumnas deberán acadar unha cualificación numérica de cinco puntos. Para decidir esta promoción, consideraremos os seguintes indicadores, cuxo logro significará habitualmente a consecución do grao mínimo dos estándares:

- ✘ Ter realizado e presentado, dun xeito aceptable, as tarefas e actividades propostos ao longo do curso, na forma e soporte axeitado.
- ✘ Ter ao día as tarefas na Aula Virtual de EF e/ou en soporte físico, tendo reflectido as prácticas e anotacións que sinalara o profesorado.
- ✘ Ter asistido, fundamentalmente no bacharelato, regularmente, as sesións de clase, aínda que non se poida facer a práctica, en cuxo caso terá realizar o traballo proposto para. Isto é así posto que a consecución dalgúns dos estándares de aprendizaxe implica a participación activa nas actividades físicas e deportivas e o feito de non asistir implica a non participación nesas tarefas realizadas na aula.
- ✘ Realizar as probas dos diferentes bloques de contidos, subliñando que se debe ter acadado unha progresión individual suficiente e superando os estándares mínimos para o curso.
- ✘ Cumprir as normas de funcionamento expostas nas primeiras clases en canto a puntualidade, roupa e material axeitado, comportamento, actitude activa e positiva, respecto, superación das probas teóricas e prácticas, etc. Estas normas están directamente relacionadas co desenvolvemento de boa parte dos contidos da Educación Física e co logro de moitos estándares da materia.
- ✘ Comportamentos e actitudes non esperadas e/ou apropiadas reiteradas, que inciden no desenvolvemento das clases, na práctica segura e saudable de actividades físicas, nos valores sociais, etc. e que se relacionan cos estándares de aprendizaxe, serán rexistrados por medio do instrumento de

avaliación correspondente. Os rexistros suporán un desconto na nota vinculada aos estándares do ámbito actitudinal e procedimental (participación activa) de 0,2 puntos.

- ✖ Terase en conta a ortografía na presentación das producións escritas, podendo restar ata 0,05 puntos por cada unha falta ortográfica, ata un máximo de 1 punto na cualificación numérica de cada unha delas.

Os criterios de avaliación son os establecidos no currículo establecido no Decreto 86/2015, do 25 de xuño.

14.2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE BÁSICOS

Constitúen aqueles EA que recollen as aprendizaxes que aseguran un mínimo de desenvolvemento competencial. No caso de non acadar o logro mínimo sinalado ao longo do curso, despois das distintas medidas adoptadas (actividades de reforzo, adaptacións metodolóxicas...) o alumnado será avaliado en setembro, previo traballo personalizado indicado para o periodo estival.

NIVEL: 1º ESO			
CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	C.C.
EF-B1.1	1º-EFB1.1.1 - Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados	Recoñece as fases da sesión de AF: queceamento, fase principal e volta a calma.	CSC, CMCT
EF-B1.1	1º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas	Realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos	CSC, CAA
EF-B1.1	1º-EFB1.1.3 - Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física	De forma habitual utiliza roupa e calzado axeitado, cumpre normas de prevención e hixiene no inicio e final da sesión.	CSC
EF-B2.1	1º-EFB2.1.1 - Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade	Realiza movementos sinxelos seguindo un soporte musical.	CCEC
EF-B3.1	1º-EFB3.1.1 - Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable	Identifica de xeito básico a relación entre alimentación e a saúde.	CMCT
EF-B3.1	1º-EFB3.1.2 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.	Valora a FC e regula a intensidade dun esforzo ás marxes de frecuencia cardíaca indicadas.	CMCT, CAA
EF-B3.2	1º-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.	Participa de maneira activa no traballo da condición física utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA

EF-B4.1	1º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.	Aplica as técnicas básicas dos deportes practicados.	CAA, CSIEE
EF-B4.1	1º-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.	Mellora o seu nivel de execución dentro da unidade didáctica amosando esforzo e superación	CAA, CSIEE

NIVEL 2º ESO			
CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	C.C.
EF-B1.1	2º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	Realiza de xeito básico e de maneira independente quecementos e volta a calma nas sesións	CSC CAA
EF-B1.1	2º-EFB1.1.3 - Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	Entende e realiza as instrucións do profesor.	CSC
EF-B2.1	2º-EFB2.1.2 - Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais	CCEC
EF-B3.1	2º-EFB3.1.1 - Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	Identifica a implicación das capacidades físicas e coordinativas nas distintas actividades.	CMCT
EF-B3.1	2º-EFB3.1.3 - Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	Coñece as adaptacións os distintos tipos de actividade.	CMCT

EF-B3.1	2º-EFB3.1.4 - Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	Identifica a frecuencia cardíaca como indicador de intensidade da actividade física.	CMCT
EF-B4.1	2º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	Aplica os elementos técnicos básicos no contexto regulamentario.	CAA CSIEE
EF-B4.1	2º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	Mostra mellora no seu nivel de execución con esforzo e superación.	CAA CSIEE

CURSO 3º ESO			
CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	C.C.
EF-B.1.1	3º-EFB1.1.2 - Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.	Realiza quecementos e fases finais de sesión, respectando os hábitos de aseo persoal, de forma autónoma e habitual	CSC
EF-B.1.1	3º-EFB1.1.3 - Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades	Pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades	CSC
EF-B.1.4	3º-EFB1.4.2 - Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	Cita os protocolos mínimos para activar os servizos de emerxencia	CSIEE

EF-B.2.1	3º-EFB2.1.3 - Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	Coopera cos seus compañeiros para lograr executar correctamente unha coreografía	CCEC
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.2 - Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	Valora a importancia da actividade física no mantemento do balance enerxético e a saúde	CMCT
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.3 - Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva	Sinala as adaptacións orgánicas máis significativas relacionadas coa actividade física	CMCT
EF-B.3.1	3º-EFB3.1.6 - Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	Identifica as características básicas que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables	CMCT, CSC
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.1 - Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.	Aplica aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas	CAA, CSIEE
EF-B.4.1	3º-EFB4.1.4 - Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexigencia e superación.	Mellora o seu nivel na execución con respecto ao nivel de partida amosando actitudes de esforzo	CAA, CSIEE

CURSO: 4º ESO			
CA	Estándares	Grao mínimo Indicador mínimo de logro	C.C.

EF-B1.1	4º-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.	Realiza algúns exercicios ou actividades sinxelos nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.	CSC
EF-B1.4	4º-EFB1.4.2 - Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.	CSIEE
EF-B1.4	4º-EFB1.4.3 - Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.	Describe os protocolos comúns que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de AFD	CSIEE
EF-B1.6	4º-EFB1.6.1 - Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Procura e analiza, con sentido crítico, as ideas básicas contidas nas informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CD CCL
EF-B2.1	4º-EFB2.1.1 - Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	Participa de xeito desinhibido en composicións de carácter artístico-expresivo.	CCEC
EF-B3.1	4º-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.	Identifica as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	CMCT

EF-B3.1	4º-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.	Relaciona hábitos nocivos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.	CMCT
EF-B3.2	4º-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.	Aplica nas sesións de clase 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	CMCT
EF-B4.1	4º-EFB4.1.1 - Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características	Axusta a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características	CAA CSIEE
EF-B4.1	4º-EFB4.1.3 - Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	Adapta basicamente as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.	CAA CSIEE
EF-B4.3	4º-EFB4.3.2 - Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida	Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida, poñéndoas en práctica	CSC CMCT

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

A avaliación do proceso de ensino e a práctica docente realízase a través da observación e reflexión que realiza o profesor, tendo en conta:

- ✓ As aprendizaxes conseguidas polos alumnos
- ✓ A formación adecuada de grupos e as propostas de traballo colaborativo
- ✓ Se o proceso de información e comunicación entre profesor e alumno facilita a aprendizaxe
- ✓ Constatando se a estrutura da sesión, organización do espazo, material e distribución do tempo é correcta.
- ✓ Vendo se o número, duración e o nivel de dificultade das actividades son adecuados e resultan interesantes para o alumnos así como a súa significatividade para o proceso de ensino-aprendizaxe.
- ✓ A atención á diversidade
- ✓ O uso das TIC

Instrumentos para a recollida de datos:

- ✓ Folla de seguimento da programación (comentarios).
- ✓ Opinións dos alumnos: (cuestionarios para os alumnos, comentarios en gran grupo)
- ✓ Análise dos resultados do proceso de aprendizaxe dos alumnos.
- ✓ Contraste de experiencias para reflexionar sobre a práctica e melloralas.
- ✓ Rexistro para a autoavaliación do profesor.

A avaliación debe ser un instrumento de mellora polo que os datos obtidos servirán para identificar áreas de mellora que permitan introducir cambios na programación didáctica para adaptala mellor ás necesidades dos nosos alumnos. Por iso esta avaliación levarase a cabo en distintos momentos do curso:

- ✓ Ao finalizar cada unidade didáctica, para identificar lagoas, aspectos que supuxeron unha especial dificultade para os alumnos, necesidades de implementar actividades de reforzo ou de ampliación...
- ✓ Ao remate de cada trimestre, momento especialmente interesante para analizar os resultados dos alumnos.

✓ Ao finalizar o curso, como ferramenta de mellora para o curso seguinte.

16. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DAS MATERIAS PENDENTES.

No curso actual non hai ningún alumno-a que teña a materia de Educación Física pendente.

Considerando que as aprendizaxes motrices, actitudinais e conceptualis vinculadas á Educación Física teñen un carácter progresivo, a cualificación positiva no curso presente implicará a superación da materia pendente. Os criterios de avaliación para o alumnado pendente son os mesmos que para o alumnado que está a cursar a área no curso no que se atopa actualmente.

Por todo o dito anteriormente, o departamento de Educación Física considera que un alumno ou alumna que teña a materia de Educación Física pendente do curso anterior superará dita área se supera a mesma no curso no que está matriculado e segue o plan de traballo establecido, aplicando os mesmos criterios de avaliación e promoción que aparecen na programación. Realizaranse probas extraordinarias para o alumnado que, nas datas de realización destas en todo o centro, non teña aprobada a materia no curso no que se atopa.

17. PROBA EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO

A proba extraordinaria de setembro consistirá na realización de probas nas que se podan plasmar as aprendizaxes recollidas nos EA básicos non alcanzados no final do curso. De forma xeral, realizarase con procedementos de experimentación e a través de instrumentos como: probas con situacións motrices individuais, traballos de recopilación de información, investigación e portfolios, e cuestionarios. O alumnado e a súa familia será informado do proceso de avaliación e calificación nesta convocatoria.

Será condición imprescindible, para realizar a parte práctica do exame, presentarse co calzado e roupa axeitados.

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

O obxectivo da avaliación inicial é fundamentalmente "diagnosticar" o punto de partida co que iniciamos o proceso de ensino-aprendizaxe. Nela expomos ao alumno cuestións que nos axuden a:

1º Adecuar a planificación educativa ao alumnado, e

2º Presentarlle a materia e que tome conciencia do seu punto de partida.

Propomos unha avaliación inicial na primeira semana de clases, paralela á presentación da materia, na que trataremos de facer explícitos os coñecementos, procesos e actitudes previas respecto da actividade físico-deportiva e o estado de forma física dos alumnos/as.

Como primeira tarefa realizaremos unha análise dos informes de avaliación individualizados do curso anterior. A continuación trataremos de facer unha detección das aprendizaxes imprescindibles non adquiridas no curso 2019/2020 así como a súa correspondencia coa falta do desenvolvemento das correspondentes competencias clave. Para elo teremos como referencia os estándares/criterios mínimos dos cursos anteriores, e estruturaremos a avaliación inicial en dous bloques de actividades:

A.- Cuestionario de preguntas sobre aspectos como:

- Nivel de hábitos físico-deportivos e grao de empatía ante a actividade física
- Idea preestablecida da materia
- Grao de eficacia motriz (nivel de práctica física e deportiva)
- Selección de actividades físico-deportivas
- Capacidade de organización do acto motor
- Nivel de coñecementos ante bloques de contidos previstos na secuenciación para a 1ª avaliación: condición física (quecemento, análise do movemento, calidades físicas e test), actividades deportivas (regulamentos) e cultura deportiva xeral.

B.- Probas físicodeportivas

Test de condición física: -batería proposta polo departamento

Test de habilidade motriz: -referentes á actividade motora (deporte, expresión,...) proposta por cada profesor na 1ª avaliación.

Ao mesmo tempo solicitaremos dos pais e dos propios alumnos información referida a datos de saúde, antropométricos, etc que debamos ter en conta á hora de realizar actividades físicas e adaptar así os procedementos á realidade dos alumnos. enfermidades padecidas, se precisa atención especial (tomar medicamentos), problemas auditivos, visuais, motores.

Durante os primeiros momentos do curso, a observación das características da clase: número de alumnos, o funcionamento do grupo (clima da aula, nivel de disciplina, atención...), as fortalezas en canto ao desenvolvemento de contidos curriculares e competenciais... servirá para identificar necesidades e pensar como se poden abordar (planificación de estratexias metodolóxicas, xestión da aula, estratexias de seguimento da eficacia de medidas, etc.)

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

- Identificar os 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, localización de espazos, xestión de tempos grupais 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.

19. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

As adaptacións que se poden realizar para atender á diversidade comprenden a adecuación dos obxectivos educativos, a selección de contidos, a elección de estratexias metodolóxicas, a flexibilización de criterios e instrumentos de avaliación e a diversificación das actividades educativas.

O obxectivo fundamental destas medidas é adaptar os procesos de ensino ás características xerais e particulares do alumnado ao que se dirixe a aprendizaxe (motivacións, intereses, dificultades), o que constitúe unha individualización do ensino.

As medidas ordinarias que de xeito xeral se adoptarán para atender á diversidade son:

- ✓ Coordinar a actuación docente co equipo educativo.
- ✓ Establecer niveis de gradación nas actividades e/ou tarefas.
- ✓ Flexibilizar os instrumentos de avaliación.
- ✓ Respetar os niveis iniciais do grupo e os distintos ritmos de aprendizaxe.

Para o alumnado desmotivado:

- ✓ Identificar os seus intereses e afeccións para relacionalos cos contidos.
- ✓ Proporlles metas sinxelas e accesibles, reforzando calquera progreso.
- ✓ Realizar agrupamentos por afinidade.
- ✓ Atribuírlles responsabilidades.
- ✓ Reforzar a súa autoestima.

Para o alumnado con problemas de conduta:

- ✓ Reforzar as actitudes positivas.
- ✓ Realizar agrupamentos funcionais.
- ✓ Atribuírlles responsabilidades.

Para o alumnado cun nivel alto de capacidades na materia:

- ✓ Titorización de compañeiros.
- ✓ Colaboración nas tarefas e nas actividades de grupo.
- ✓ Actividades de ampliación.

Para o alumnado con dificultades de aprendizaxe:

- ✓ Medidas ordinarias enunciadas con anterioridade.
- ✓ Traballo en grupos heteroxéneos.

- ✓ Actividades de reforzo.
- ✓ Reforzar a súa autoestima.

Para o alumnado exento parcialmente da realización das tarefas propias da materia, os cales deben presentar a prescrición médica ou documentación pertinente, determínanse as seguintes medidas:

- ✓ Propiciar a súa participación nas tarefas que poida desenvolver e a súa colaboración no resto de actividades.
- ✓ Propor actividades que desenvolvan as súas capacidades nos diferentes ámbitos, as cales serán avaliadas².

Para o alumnado que presenta condicións especiais:

- ✓ Seguir as medidas de atención recollidas na Programación Xeral Anual.
- ✓ Atender ás recomendacións establecidas na súa correspondente adaptación curricular.

Se durante o curso se detectase que algún alumno/a presenta necesidades específicas de apoio educativo será imprescindible a coordinación co Departamento de Orientación, o profesorado de Pedagogía Terapéutica, o Equipo Educativo, o titor/a e a familia, co fin de establecer liñas de actuación e responder así ás súas necesidades, sexan estas temporais ou permanentes.

20. CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN NO CURSO QUE CORRESPONDA

Os temas transversais forman parte da educación en valores e é conveniente facer explícitos porque teñen unha incidencia directa sobre a vida cotiá. Estes elementos transversais vanse traballar explícita ou implicitamente en todos os cursos posto que as propostas das unidades didácticas de cada curso inclúen actividades e tarefas que tratan estes temas. A achega da nosa área, referida a estes contidos transversais, concrétase na nosa programación da seguinte maneira:

² Facer un traballo teórico, 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 coa clase nos momentos que se precisen axudas para a utilización do material, arbitrase, anotacións, monitorización, etc., sempre que sexa necesario Ademais, deberán realizar os exames teóricos comúns para todo o curso. Se a exención é parcial ou temporal avaliarase a parte práctica que poidan realizar.

- ✗ *A comprensión lectora.* Entre as estratexias para animar ao alumnado a ler, así como favorecer o desenvolvemento da expresión e comprensión oral e escrita, podemos destacar:
 - A lectura e comprensión de textos e apuntes propostos polo departamento.
 - A través de coloquios, a partir dos textos anteriores, sobre temas de interese e vocabulario propio da materia.
 - Por medio da consulta bibliográfica propia da materia que se atopa na biblioteca do instituto e departamento .
 - Lectura de artigos relacionados coa saúde e o deporte.
 - Libros temáticos dos distintos deportes.
 - Fichas de control das actividades.
 - Desenvolvemento das diferentes probas.
 - Estudio dos diferentes regulamentos dos deportes.
 - Aquelas accións previstas no plan lector para realizar de xeito coordinado entre as distintas áreas.
- ✗ *A comunicación audiovisual* abórdase incluíndo variedade de soportes e recursos audiovisuais nas actividades de cada unidade didáctica tanto para comunicar contidos existentes como para crear e editar novos contidos.
- ✗ *As tecnoloxías da información e da comunicación.* En relación ao fomento do uso das TIC, a materia, a área contribúe de varias maneiras posto que se lle pedirá aos alumnos a realización, de xeito guiado, de tarefas como:
 - Utilización da Aula Virtual do centro de xeito habitual.
 - Busca, obtención e selección de información relacionada cos contidos da materia usando as TIC.
 - Elaboración de documentos e traballos por medio das TIC.
 - Ao mesmo tempo, o profesor apoiárase nas TIC á hora de presentar os contidos aos alumnos (particularmente presentacións, vídeos, infografías e outros recursos existentes na rede)
- ✗ *O emprendemento.* As actividades propias dos deportes permiten afianzar o espírito emprendedor a partir de aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico.

- ✗ *Educación cívica e constitucional*: fomentaremos actitudes de respecto polas normas construídas democraticamente, aceptación das diferenzas, cooperación e tolerancia. Moitos dos xogos, actividades e tarefas da área de Educación Física son propicias para abordar estas cuestións.
- ✗ *Igualdade efectiva entre homes e mulleres, a prevención da violencia de xénero*: as actividades físicas serven como base para o respecto das características de cada sexo e como superación de estereotipos sexistas no deporte e na vida cotiá. Propoñemos prácticas e actividades que poden realizar tanto alumnos como alumnas.
- ✗ *Resolución pacífica de conflitos*: nas distintas actividades promoveremos actitudes de convivencia, colaboración, solidariedade, respecto as diferenzas individuais ou grupais e de fomento do diálogo entre as persoas
- ✗ *Educación e a seguridade viaria*: tódolos contidos propios da Educación Física referidos ó corpo no espazo e no tempo fomentarán esquemas motores que terán unha transferencia positiva a situacións normais de comportamento no medio urbano ou viario. Nos contidos relacionados coas actividades na natureza abórdanse en concreto cuestións de seguridade viaria. As propias actividades da materia tratan de favorecer a convivencia, a tolerancia, a prudencia, o autocontrol, o diálogo e a empatía con actuacións adecuadas tendentes a evitar os accidentes de tráfico e as súas secuelas.

Consideracións a ter en conta por nós como docentes:

- ✗ Permitir que o grupo progrese cara á competición cooperativa, axudando na posta en práctica dos contidos.
- ✗ Facilitar o coñecemento, a comprensión e a análise dos elementos socio - afectivos que poden frear o avance do grupo, por exemplo a competencia entre pandillas e a agresividade.
- ✗ Evitar o establecemento de diferenzas entre os hábiles e os menos hábiles.
- ✗ Considerar que a actividade física e o deporte, tanto escolar como extracurricular, son hábitos saudables e que deben situarse como hábitos ou condutas habituais, incluíndoos dentro do estilo de vida.
- ✗ Prestar atención non só ao resultado, tamén ao proceso de aprendizaxe.

- ✘ Concienciarse de que as expectativas que o docente ten sobre o alumnado influirán sobre o alumnado.
- ✘ Evitarase a transmisión sistemática de valores, promovendo a reflexión, xa que na vida os mozos deberán elixir, valorar por si mesmos, e deberán orientarse de forma acertada tanto na súa vida persoal, como social.
- ✘ Conseguir que o alumnado vexa ás sesións da nosa área non como un medio de demostrar superioridade sobre os demais, evitando que a agresividade sexa unha calidade valorada.
- ✘ Evitar que a competición se equipare con superioridade, xa que non son poucos os que consideran á vitoria dependente do fracaso doutros.
- ✘ Axudar a superar o antagonismo competición e cooperación, a partir do respecto tanto dos compañeiros como da normativa do xogo, é como se alcanzará unha plena satisfacción e conseguirase que o xogo teña sentido.
- ✘ Creatividade fronte estruturas de xogo que imitan os valores dunha sociedade competitiva como a nosa, proporcionando máis actividades cooperativas que competitivas.
- ✘ Comentar en clase as incidencias acaecidas nos grandes espectáculos deportivos e reflexionar achega da repercusión que estes teñen nos medios de comunicación e a súa influencia sobre a poboación.
- ✘ As clases serán o lugar ideal para fomentar a colaboración e solidariedade, respectando non só a opinión do resto, senón tamén os diferentes niveis de habilidade existentes. Os conflitos son inherentes ás relacións humanas e estas deberán axudar a clarificar posturas, intereses e valores. O docente só intervirá naqueles nos que non sexan capaces de resolvelos por si mesmos.
- ✘ Evitar formulacións que favorezan ou permitan calquera tipo de discriminación, xa sexa sexista, racial ou física. Para iso será necesario considerar os contidos tipicamente femininos a un mesmo nivel que os masculinos. Non esquezamos que a educación mixta supuxo a supresión do feminino, como forma de acabar con esa discriminación, universalizando o modelo masculino.
- ✘ Actuar con coherencia, como xa se comentou, evitando, por exemplo, ser intransixentes nun momento e permisivos noutro para a mesma situación.

- ✗ Evitar a infracción das normas, que doutra banda han de ser definidas con claridade e coa suficiente flexibilidade de acordo ao nivel do grupo

21. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES PROGRAMADAS POLO DEPARTAMENTO

As actividades extraescolares na área de Educación Física son importantes por dous motivos diferentes. En primeiro lugar algúns contidos, especialmente os relacionados co medio natural, require completar as actividades realizadas no centro. E en segundo lugar, porque os períodos de tempo da nosa materia son reducidos e coas actividades extraescolares conseguimos ampliar o tempo dedicado a actividade física. Non podemos esquecer que un dos obxectivos da área é o de dotar aos alumnos/as de hábitos para a práctica de actividade física e deporte de forma saudable, ao cal contribúen amplamente as actividades fóra do horario lectivo.

Sen embargo, neste curso 20/21 a realización de actividades extraescolares e complementarias estará moi limitada pola situación sanitaria actual. Desta forma reduciremos a organización e participación a aquelas que permitan un control das medidas de hixiene e seguridade, axustándose ao recollido no protocolo COVID do centro e as instrucións da administración educativa.

De ser posible realizariamos as seguintes actividades no terceiro trimestre:

- Realización de rutas de sendeirismo.
- Colaboración no desenvolvemento de actividades recollidas no programa do equipo de programas europeos.
- Actividades no medio natural para 1º de bacharelato e 4º ESO.

22. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA.

Nas reunións do departamento farase a valoración do desenvolvemento da programación co fin de establecer melloras e correccións. Como instrumentos de avaliación usaranse follas de rexistro do profesor, enquisas aos alumnos e test sobre conceptos ou de progresións.

Para iso, ao finalizar cada unidade didáctica proponse unha secuencia de preguntas que permitan ao docente avaliar o funcionamento do programado na aula e establecer estratexias de mellora para a propia unidade.

De igual 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 as melloras no seguinte. Dita ferramenta descríbese a continuación:

ASPECTOS A AVALIAR	A DESTACAR	A MELLORAR	PROPOSTAS DE MELLORA
Temporalización das unidades didácticas			
Desenvolvemento dos contidos das unidades didácticas			
Estratexias metodolóxicas seleccionadas			
Uso dos materiais e recursos previstos			
Aplicación dos procedementos e instrumentos de avaliación			
Atención á diversidade			
Medidas de seguimento e reforzo dos alumnos con dificultades			
Actividades complementarias e extraescolares programadas			
Interese suscitado no alumnado polas unidades didácticas programadas			



Previr é Curar !!

NO XIMNASIO



Acudimos con roupa deportiva e unha bolsa con toalla, camiseta, panos desbotables, auga e máscara de reposto.



Mantemos a máscara e gardamos a distancia de seguridade.



Respetamos as normas de desinfección das mans no inicio e remate da sesión.



Dirixímonos ordeadamente ó banco asignado. Deixamos a bolsa e permanecemos sentados ata o inicio da sesión.



Ao finalizar a sesión, desinfectamos o material empregado nas actividades individuais ou grupais.



Saimos do recinto por orde de lista e mantendo a distancia de seguridade.

RESPECTO AS NORMAS



Previr é Curar !!



Esperamos na entrada do Ximnasio a que o grupo anterior teña abandonado a instalación.

Respetamos en todo momento a distancia de seguridade.

ANEXO 2

Adaptación ao contexto COVID

Curso 2020-21

ÍNDICE

- 1. Temporalización**
- 2. Obxectivos desta adaptación**
- 3. Análise e valoración das aprendizaxes imprescindibles impartidas e non impartidas no curso 19-20**
- 4. Análise e valoración dos resultados da avaliación inicial**
- 5. Incorporación das aprendizaxes non adquiridas a programación do novo curso escolar.**
 - a) Revisión dos obxectivos de area ou materia
 - b) Revisión das competencias clave
 - c) Revisión dos contidos
- 6. Adaptacións necesarias á docencia non presencial**
 - a) Desenvolvemento das clases e metodoloxía en caso de atención a alumnado en corentena.
 - b) Desenvolvemento da actividade lectiva e metodoloxía en caso de suspensión das clases presenciais
 - c) Procedementos e instrumentos de avaliación deseñados para o ensino non presencial
 - d) Modo de proveer o dereito á educación ao alumnado que non poida seguir a ensinanza telemática
 - e) Mecanismos que o profesorado adoptará para asegurar o seguimento continuo do curso polo alumnado
- 7. Revisión do desenvolvemento da addenda**

1. Temporalización

Primeiro trimestre do curso 2020-21.

2. Obxectivos desta adaptación.

- Incorporar as aprendizaxes imprescindibles non adquiridas no curso anterior, así como planificar a transición ao ensino non presencial, se esta fose necesaria.
- Recuperar as aprendizaxes imprescindibles non adquiridas no curso 2019/2020.
- Reforzar, partindo dos informes individualizados elaborados a finalización do curso 2019/2020 e da avaliación inicial, os elementos curriculares esenciais e as competencias e aprendizaxes imprescindibles do curso anterior.
- Axustar o currículo, segundo as necesidades do alumnado derivadas dos resultados da avaliación inicial.
- Establecer medidas metodolóxicas e organizativas que favorezan o pleno desenvolvemento de todo o alumnado.

3. Análise e valoración das aprendizaxes imprescindibles que se impartiron e que non se impartiron no curso 2019/2020.

Dos informes individualizados do curso 2019-20 dedúcese que se traballaron a maior parte dos contidos programados a non ser algúns dos relacionados con:

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
- Falta informe EF en 6º primaria	- Actividades artístico-expresivas - Actividades no medio natural	- Actividades artístico-expresivas - Actividades no medio natural	- Actividades artístico-expresivas - Actividades no medio natural

4. Análise e valoración dos resultados da avaliación inicial coa finalidade de detectar as carencias e necesidades do alumnado.

Dos datos obtidos da avaliación inicial pódense constatar as seguintes carencias:

- ▶ O nivel de condición física xeral do alumnado está por debaixo dos resultados en cursos anteriores.
- ▶ O nivel de práctica de AF no tempo de ocio tamén está por debaixo do habitual nos últimos cursos.

Non hai diferenzas sustanciais no nivel de coñecementos sobre os contidos da materia.

5. Incorporación das aprendizaxes non adquiridas a programación do novo curso escolar.

a) Revisión dos obxectivos de área ou materia

Os obxectivos desta área non se modifican

b) Revisión das competencias clave

As competencias clave non se modifican

c) Revisión dos contidos

Traballaranse os contidos dos bloques que quedaron sen impartir integrándoos dentro dos deste curso

6. Adaptacións necesarias á docencia non presencial

Contemplamos dúas modalidades de docencia non presencial: **telemática e mixta.**

a) Desenvolvemento das clases e metodoloxía en caso de atención a alumnado en corentena. (modalidade ensino mixto)

Empregarase a plataforma EDIXGAL e Classroom en 1º e 2º ESO e a Aula Virtual e Classroom nos demais niveis permitindo a programación de actividades e a avaliación individualizada de cada alumno/a.

b) Desenvolvemento da actividade lectiva e metodoloxía en caso de suspensión das clases presenciais.

A docencia realizarase a través da Aula Virtual e Classroom co curso creado para esta área e nivel no que está matriculado todo o alumnado.

Empregarase tamén a plataforma EDIXGAL para 1º e 2º ESO que permite a programación de actividades e a avaliación individualizada de cada alumno/a.

c) Procedementos e instrumentos de avaliación deseñados para o ensino non presencial.

Serán os mesmos que os empregados na concreción curricular de cada estándar de aprendizaxe.

d) Modo de proveer o dereito á educación ao alumnado que non poida seguir a ensinanza telemática.

Do alumnado deste nivel, hai casos que non teñen acceso a internet ou non todos dispoñen dun equipo axeitado para conectarse e seguir de xeito eficiente o ensino telemático. A estas familias, se a administración educativa non lles proporciona estes medios os equipos axeitados, prestarémoslles equipos do centro. e a rede buscaremos solucións a través de entidades coma Cruz Vermella ou servizos do concello

e) Mecanismos que o profesorado adoptará para asegurar o seguimento continuo do curso polo alumnado.

No caso de suspensión da actividade lectiva para todo o grupo controlarase diariamente o acceso e actividade de cada alumno/a á

Aula virtual e Classroom. No caso de ter que permanecer illado parte do alumnado do grupo, controlarase diariamente o acceso ás actividades da aula EDIXGAL en 1º e 2º ESO, Classroom ou Aula Virtual dependendo do alumnado en corentena.

7. Revisión do desenvolvemento da addenda

A revisión desta addenda realizarase na primeira xuntanza de coordinación do 2º trimestre e segundo o seu resultado procederase á súa actualización.