

# **IES DE PORTO DO SON**

## **PROGRAMACIÓN**

### **EDUCACIÓN FÍSICA**

Curso 2016/2017

# IES DE PORTO DO SON

CURSO 2016-2017

PROGRAMACION DIDÁCTICA

## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NOME XEFE/A DE DEPARTAMENTO

MARCIAL DE MARTÍN VÁZQUEZ

<i>PROFESORADO</i>	<i>MATERIAS QUE IMPARTE</i>
X.D. MARCIAL DE MARTÍN VÁZQUEZ	EDUCACIÓN FÍSICA-3ºESO-4ºESO-1ºBACHARELATO. DINÁMICA DE GRUPOS-CICLO FORMATIVO DE GRAO MEDIO.
JOSÉ MANEIRO CES	EDUCACION FÍSICA-2º ESO. PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES-2º ESO. REFORZO MAT-2º ESO.
ALEJANDRA CARRO MAHÍA	DESPRAZAMENTO, ESTADÍA E SEGURIDADE NO MEDIO TERRESTRE-CICLO FORMATIVO. CONDUCCIÓN DE GRUPOS EN BICICLETA-CICLO FORMATIVO. ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DISCAPACITADOS. CICLO FORMATIVO.
EVA LÓPEZ RÍOS	EDUCACIÓN FÍSICA-1º ESO.CONDUCCIÓN DE GRUPOS EN BICICLETA-CICLO FORMATIVO. FUNDAMENTOS BIOLÓXICOS SAÚDE E PRIMEIROS AUXILIOS-CICLO FORMATIVO.

## REFERENCIAS NORMATIVAS

- Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación (LOE), modificada parcialmente pola Lei Orgánica 8/2013, do 9 de decembro, para a mellora da calidade educativa (LOMCE).
- Real Decreto 1105/2014, do 26 de decembro, polo que se establece o currículo básico da Educación Secundaria Obrigatoria e do Bacharelato (BOE do 3 de xaneiro de 2015).
- Orde ECD/65/2015, do 21 de xaneiro, pola que se describen as relacións entre as competencias, os contidos e os criterios de avaliación da educación primaria, a educación secundaria obrigatoria e o bacharelato (BOE do 29).
- 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 (DOG do 29). No caso das programacións didácticas de Educación Primaria, Decreto 105/2014, do 4 de setembro, polo que se establece o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia (DOG do 9).
- Orde do 15 de xullo de 2015 pola que se establece a relación de materias de libre configuración autonómica de elección para os centros docentes nas etapas de educación secundaria obrigatoria e bacharelato, e se regula o seu currículo e a súa oferta (DOG do 21).
- Resolución do 27 de xullo de 2015, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, pola que se ditan instrucións no curso académico 2015/16 para a implantación do currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia (DOG do 29).

## GLOSARIO

Desenvolvemento curricular	2ª nivel de planificación curricular. Inclúese no PE.
Programacións didácticas	3º nivel de planificación. Realizada polo departamento didáctico.
Programación de aula	4º nivel de planificación. Realizada polo profesorado.
Programación didáctica	Instrumento de planificación curricular específico de cada área que pretende ordenar o proceso de ensino - aprendizaxe do alumnado. Debe responder a estas cuestións: 1. Que, cando e como ensinar / 2. Que, cando e como avaliar / 3. Como atender á diversidade.
Criterios de avaliación	Referente específico para avaliar a aprendizaxe do alumnado. Describen aquilo que se quere valorar e que o alumnado debe lograr, tanto en coñecementos coma en competencias. Responden ao que se pretende conseguir en cada disciplina (art. 2.3. do Decreto 86/2015).
Estándares de aprendizaxe	Especificacións dos criterios de avaliación que permiten definir os resultados de aprendizaxe e que concretan o que o alumnado debe saber, comprender e saber facer en cada disciplina. Deben ser observables, medibles e avaliáveis, e permitir graduar o rendemento ou o logro alcanzado.
<b>Criterios de cualificación</b>	
Indicadores de logro	Son especificacións dos estándares para graduar o seu nivel de adquisición. Forman parte dos criterios de cualificación de dito estándar. O instrumento máis idóneo para identificar esa graduación sería a rúbrica (art. 7.4 da Orde ECD 65/2015, BOE 29/1/2015). <b>O docente é o responsable da súa definición e posta en práctica.</b>
Grao de consecución dun estándar	Serve para sinalar o <b>grao mínimo de consecución</b> esixible dun estándar para superar a

Criterios de cualificación e instrumentos	materia (art. 13.3d da Resolución 27/7/2015). Canto maior sexa o grao esixido de consecución, máis importante se considera o estándar.
<b>Procedementos e instrumentos</b>	Serven para ponderar “ <b>o valor</b> ” que se dá a cada estándar e a proporción que cada instrumento utilizado para avalialo achega a ese valor.
Rúbrica	Os procedementos de avaliación utilizables, como a observación sistemática do traballo do alumnado, as probas orais e escritas, o portfolio, os protocolos de rexistro ou os traballos de clase, permitirán a <b>integración de todas as competencias nun marco de avaliación coherente</b> (art. 7.6, terceiro parágrafo, da Orde ECD 65/2015).
Portfolio	Instrumento de avaliación que permite coñecer o grao de adquisición dunha aprendizaxe ou dunha competencia.
<b>OUTROS ASPECTOS</b>	
Graduación dos estándares	Achega de producións dun alumno/a.
Perfil de área	Para identificar o progreso dos estándares ao longo dunha etapa.
	Conxunto de estándares de aprendizaxe avaliábeis que ten unha área ou materia. Dado que os estándares de aprendizaxe avaliábeis pónense en relación coas competencias, este perfil permitirá identificar aquelas competencias que se desenvolven a través desa área ou materia (art. 5.6 Orde ECD 65/2015). Son a referencia para a programación, a avaliación e o reforzo.

---

## ÍNDICE

---

- Introducción e contextualización. ....p.6
- Competencias e estándares.....p.8
  - a. Contribución (*da materia propia do departamento*) ao desenvolvemento das competencias clave.
  - b. Estándares de aprendizaxe avaliábeis da materia que forman parte dos perfís competenciais.
- Obxectivos para o curso. ....p.32
  - a. Obxectivos xerais da ESO.
  - b. Obxectivos xerais de Bacharelato.
- *Temporalización. Grao mínimo de consecución para superar a materia. Procedementos e instrumentos de avaliación*.....p.36
- Concrecións metodolóxicas que require a materia. ....p.66
- Materiais e recursos didácticos que se vaian utilizar. ....p.98
- Criterios sobre a avaliación, a cualificación e a promoción do alumnado. ....p.99
  - a. Avaliación inicial.**
  - b. Avaliación Ordinaria. Avaliación Extraordinaria.**
  - c. Seguemento e recuperación.**
  - d. Avaliación de pendentos.**
  - e. Criterios de promoción.**
- Medidas de atención á diversidade.....p.116
- Elementos transversais que se traballarán no curso que corresponda.....p.118
  - a. Educación en valores
  - b. Accións de contribución ao plan TIC
  - c. Accións de contribución ao Plan de Convivencia
  - d. Accións de contribución ao Proxecto Lector
  - e. Accións de contribución ao Proxecto Lingüístico
- Actividades complementarias e extraescolares programadas por cada departamento didáctico.....p.126
- Indicadores de logro para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente. .... p.127
- Mecanismos de rev. de aval. emod. das programacións didácticas e procesos de mellora.....p.129
- Temporalización por unidades didácticas.....p.131
- ANEXOS(Programación Fomento de Estilos de Vida Saudables e Adaptación Curricular).....p.136

---

## 1) INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

---

**Consideramos** que a materia de Educación Física ten como obxectivo principal desenvolver nas persoas a súa competencia motriz, entendida como a integración dos coñecementos, os procedementos, as actitudes e os sentimentos vinculados sobre todo á conduta motora.

Valoramos como **orientacións pedagóxicas** propias do departamento á hora de impartir a materia as seguintes:

Para a consecución dos obxectivos non será suficiente coa mera práctica, senón que se fai necesario a análise crítica que afiance actitudes, valores referenciados ao corpo, ao movemento e a relación co entorno para que deste xeito o alumnado logre controlar e dar sentido ás súas propias accións motrices, comprender os aspectos perceptivos, emotivos e cognitivos relacionados coas ditas accións e sexa quen de xestionar os sentimentos vinculadas as mesmas, ademais de integrar coñecementos e habilidades transversais como o traballo en equipo, o xogo limpo, o respecto as normas, e a seguridade entre outras.

Así mesmo, a Educación Física enténdemola vinculada a adquisición de competencias relacionadas coa saúde, a través de accións que axuden á adquisición e consolidación de hábitos responsables de actividade física regular e a adopción de actitudes críticas ante prácticas individuais, grupais e sociais non saudables.

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

Fomentaremos desde o departamento que na educación secundaria obrigatoria e o bacharelato alumnado utilice o seu potencial motor á vez que desenvolve todas as súas capacidades. Isto implica mobilizar toda unha serie de coñecementos, habilidades motrices, actitudes e valores en relación co corpo, en diversas situacións de ensino e aprendizaxe, nas que a experiencia individual e colectiva permita adaptar a conduta motriz a diferentes ámbitos, conseguindo que o alumnado sexa un suxeito activo, responsable da xestión do seu estilo de vida saudable.

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

As actividades programadas axudarán, ademais, a desenvolver a relación coas demais persoas, o respecto, a atención especial á igualdade de xénero, entendendo as diferenzas relativas ás capacidades psicofísicas entre as rapazas e os rapaces, os condicionantes dos estereotipos

sociais, a colaboración, o traballo en equipo, o xogo limpo, a resolución de conflitos, o recoñecemento do esforzo para lograr metas, a aceptación de regras establecidas e o desenvolvemento da iniciativa individual.

A Educación Física, na etapa de ESO e o BACHARELATO terá como fin estratéxico introducir o alumnado cara a práctica de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, nas que poida manter un papel de practicante activo ao longo da súa vida, tendo en conta as novas formas de prácticas motrices que xorden na sociedade actual, moitas delas vinculadas ao contorno próximo do alumnado pola motivación intrínseca que representan.

-----

O IES de Porto do Son é un Centro que se atopa nestes momentos en proceso de elaboración dos documentos que deben guiar o seu ideario educativo; Proxecto Educativo de Centro, Plan de Convivencia, etc, polo que non poden ser empregados de momento como referente para esta programación.

Na actualidade O centro conta con tres liñas de 1º ESO, catro de 2º, tres de terceiro e cuarto; así como dous grupos de primeiro de bacharelato.

As instalacións empregadas para as clases son un polideportivo cuberto de 20x20m actualmente en proceso de reparación por inundacións frecuentes no inverno, un ximnasio de 20x20m e una pista polideportiva exterior que conta con porterías de balonmán. Son tamén interesantes os espazos ao aire libre no interior do recinto do Centro e a súa proximidade á Praia.

O 89% do alumnado superou de media a materia sen problemas na convocatoria de ordinaria de xuño na ESO e o 95% no Bacharelato. Contabilizando os resultados da extraordinaria de setembro os resultados foron do 92% e o 95% respectivamente. Na actualidade temos a 2 alumnos de segundo da ESO coa materia pendente de primeiro e un alumno de terceiro da ESO coa materia pendente de segundo. As razóns fundamentais do alumnado que non supera a materia teñen que ver sobre todo co absentismo escolar, a non realización de traballos individuais e colectivos, falta de asistencia as probas de extraordinarias e, en menor medida non demostrar uns coñecementos mínimos nos exames ou non acadar o mínimo de competencia en certas habilidades específicas.



---

**2) COMPETENCIAS. ESTÁNDARES. CONTRIBUCIÓN DA MATERIA AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE**

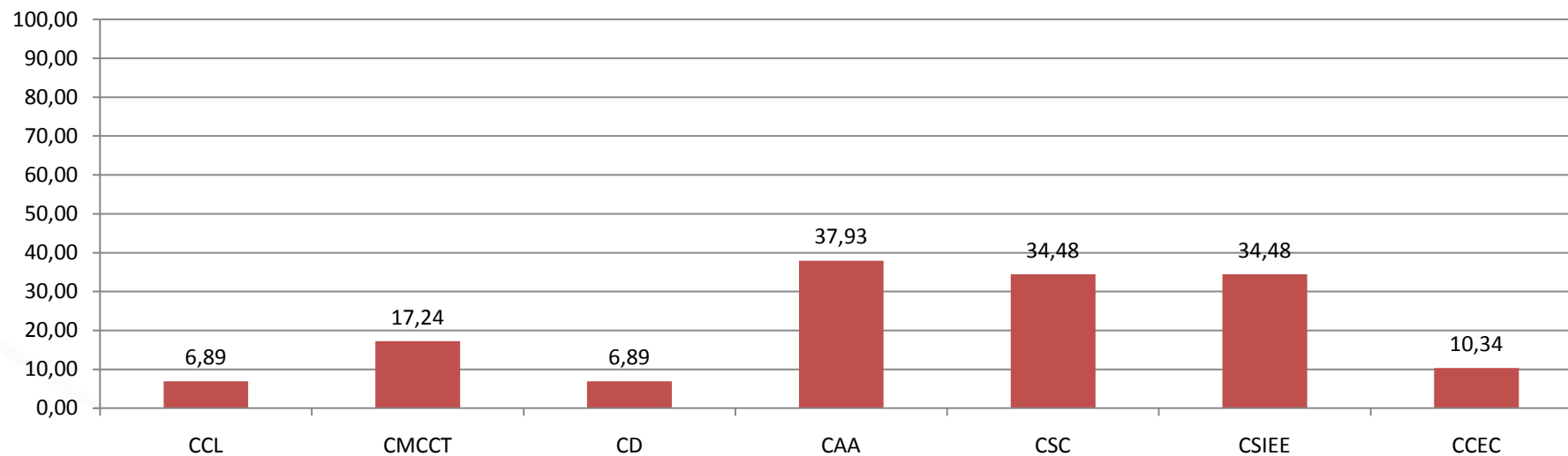
---

**a.- Perfil competencial da area de Educación Física**

Perfil competencial da área de Educación Física						
Número de estándares nos que se traballa cada competencia						
COMPETENCIAS	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	2º BACH
CCL	2	2	2	3	2	
CMCCT	5	7	7	11	10	
CD	2	1	2	3	2	
CAA	11	15	13	9	9	
CSC	10	11	11	14	7	
CSIEE	10	13	12	12	12	
CCEC	3	4	4	4	3	
<b>ESTÁNDARES TOTALS</b>	29	37	37	40	31	

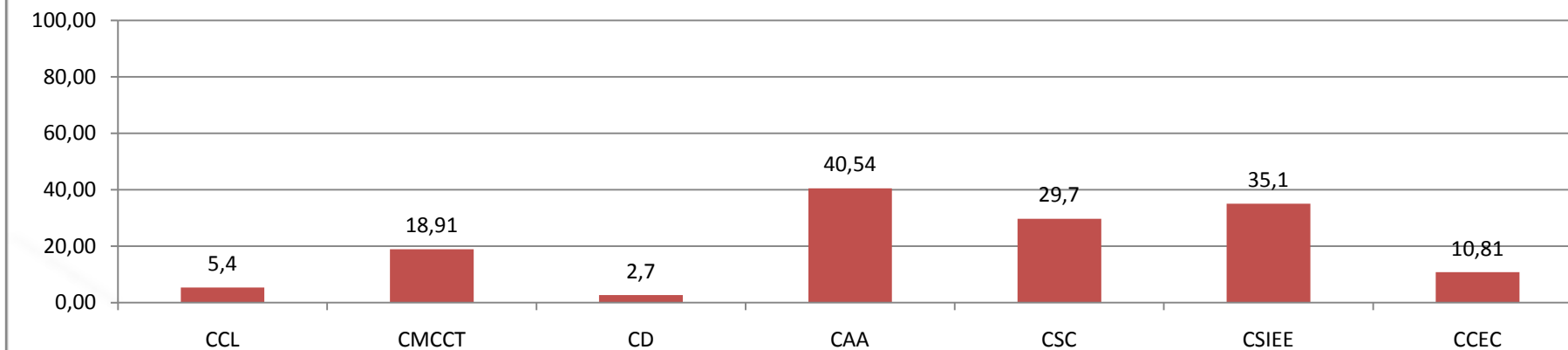
## Perfil competencial da área de Educación Física 1ºESO

Porcentaxe de estándares de aprendizaxe implicados en cada competencia clave



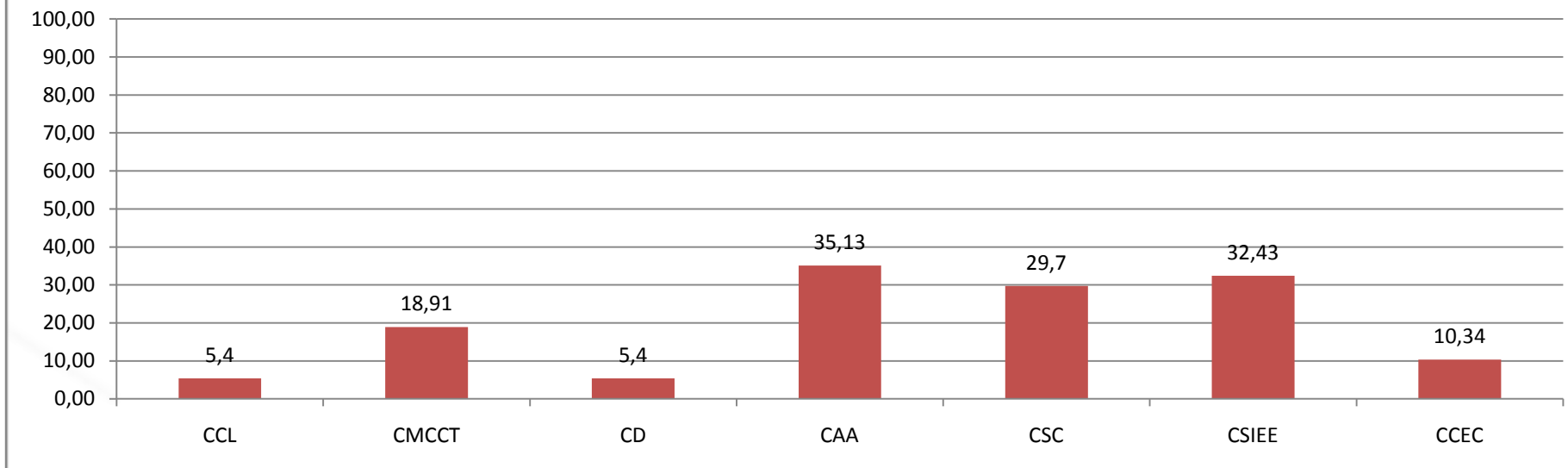
## Perfil competencial da área de Educación Física 2ºESO

Porcentaxe de estándares de aprendizaxe implicados en cada competencia clave



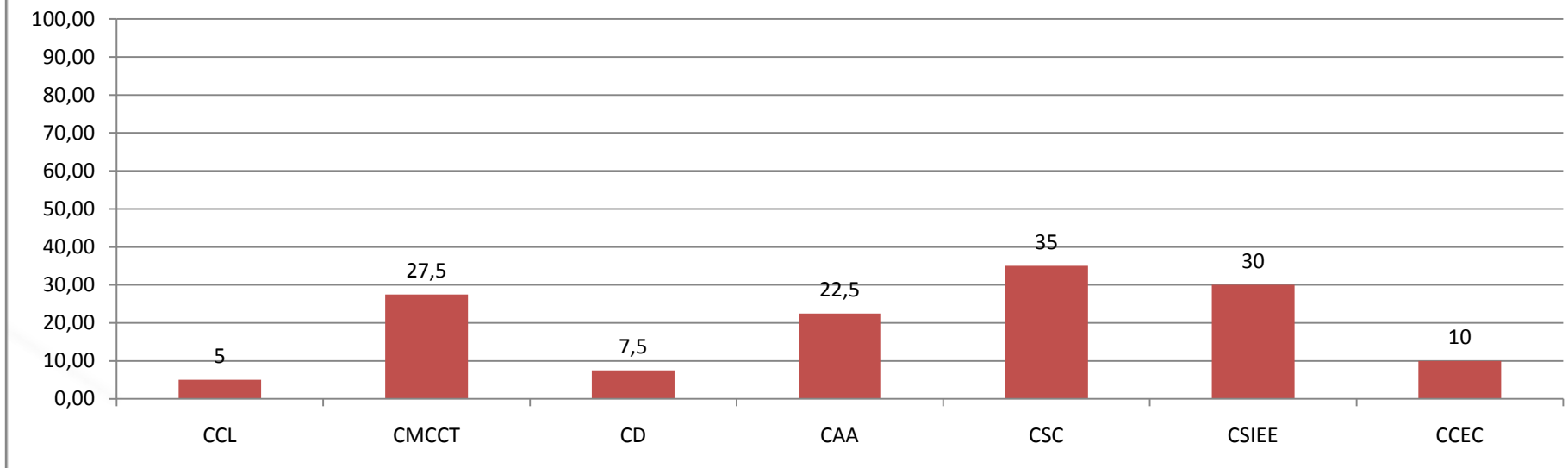
## Perfil competencial da área de Educación Física 3ºESO

Porcentaxe de estándares de aprendizaxe implicados en cada competencia clave



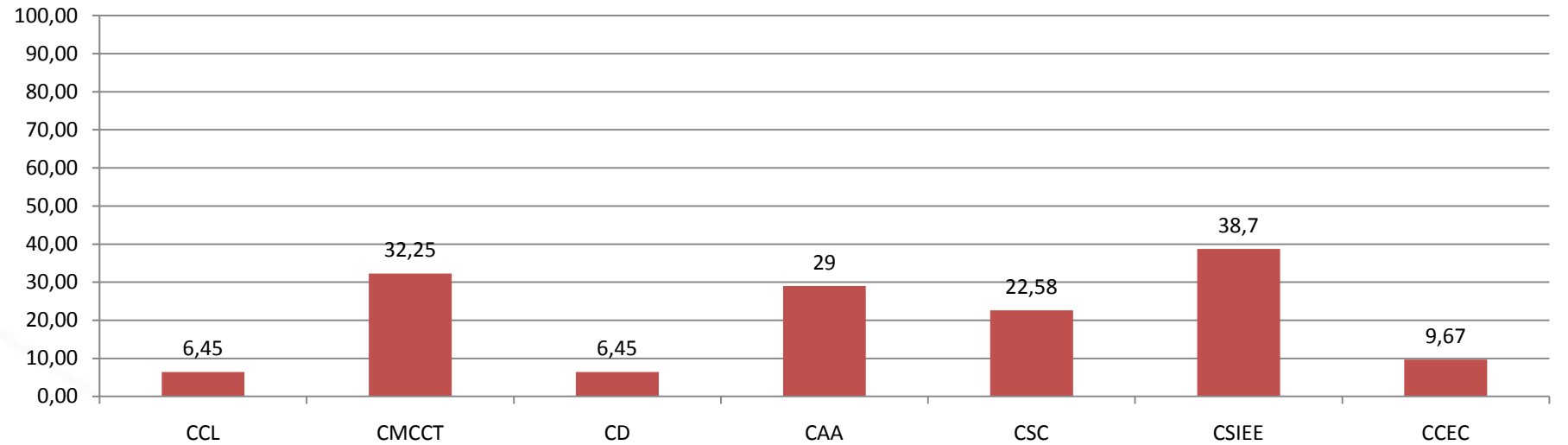
## Perfil competencial da área de Educación Física 4ºESO

Porcentaxe de estándares de aprendizaxe implicados en cada competencia clave



## Perfil competencial da área de Educación Física 1ºBACH

Porcentaxe de estándares de aprendizaxe implicados en cada competencia clave



**b.- Concreción dos estándares de aprendizaxe avaliábeis.**

**1º de ESO**

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> <li>▪ CAA</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

## 2º de ESO

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>	
EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	CSC CMCCT
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	CSC CAA
EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	CSC
EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	CSC
EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	CSC
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	CSC

EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	CSC
EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	CSC
EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	CSC
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	CSIEE CSC
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	CSIEE
EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	CSIEE
EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	CD CCL
EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	CAA CCL
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	CCEC
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	CCEC
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	CCEC
EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	CCEC
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	CMCCT
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	CMCCT

EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	CMCCT
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	CMCCT
EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	CMCCT
EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	CMCCT CSC
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	CAA
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	CAA
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	CAA CSIEE
EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	CAA
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	CAA CSIEE
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	CAA CSIEE
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	CAA CSIEE
EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	CAA CSIEE

EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	CAA CSIEE
EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE
EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	CAA CSIEE
EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.	CAA CSIEE
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	CAA CSIEE

### 3º de ESO

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	
▪ EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	▪ CSC ▪ CMCCT
▪ 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.	▪ CSC
▪ EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.	▪ CSC

▪ EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	▪ CSC
▪ EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	▪ CSC
▪ EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	▪ CSC
▪ EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.	▪ CSC
▪ EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	▪ CSC
▪ EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	▪ CSC
▪ EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	▪ CSIEE ▪ CSC
▪ EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	▪ CSIEE
▪ EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	▪ CSIEE
▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	▪ CD ▪ CCL
▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	▪ CD ▪ CCL

Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas	
▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	▪ CCEC
▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	▪ CCEC
▪ 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.	▪ CCEC
▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	▪ CCEC
Bloque 3. Actividade física e saúde	
▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	▪ CMCCT
▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	▪ CMCCT ▪ CSC

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> <li>▪</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> </ul>
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación, adaptándose ás variacións que se producen, e regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Describe 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

#### 4º de ESO

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

▪ EFB1.5.1. Fundamenta os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.	▪ CSC
▪ EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.	▪ CSC
▪ EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	▪ CD ▪ CCL
▪ 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.	▪ CD ▪ CCL
▪ EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.	▪ CD ▪ CCL
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
▪ 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.	▪ CCEC
▪ 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.	▪ CCEC
▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	▪ CCEC
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
▪ 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.	▪ CMCCT

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>

▪ EFB4.3.3. Demuestra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CSC</li> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
---	--

## 1º de BACH

Estándares de aprendizaxe	Competencias clave
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	
▪ EFB1.1.1. 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.	▪ CSC
▪ EFB1.1.2. 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.	▪ CSC
▪ EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.	▪ CSIEE
▪ EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.	▪ CSIEE
▪ EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.	▪ CSIEE
▪ EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.	▪ CSC
▪ EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.	▪ CSC
▪ EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CD</li> <li>▪ CCL</li> </ul>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CMCCT</li> </ul>

▪ EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.	▪ CMCCT
▪ EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.	▪ CMCCT
▪ EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.	▪ CMCCT
▪ EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.	▪ CMCCT
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>	
▪ EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.	▪ CAA ▪ CSIEE ▪ CSC
▪ EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.	▪ CAA ▪ CSIEE
▪ EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.	▪ CAA ▪ CSIEE



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> <li>▪ CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ CAA</li> <li>▪ CSIEE</li> </ul>

---

### 3) **OBXECTIVOS DIDÁCTICOS.**

---

#### **A) Obxectivos xerais da ESO.**

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

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

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

**b) *Obxectivos xerais 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 fomente 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.
- ñ) 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.

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

1º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN Indicador mínimo de logro	TEMPORALIZACIÓN			P: PROCEDUREMTO DE AVALIACIÓN I: INSTRUMENTO
		1ªAv	2ªAv	3ªAv	
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recoñece basicamente, nomeándooas as tres partes dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	X			P: Proba escrita. I: Identificación das partes dunha sesión impartida.
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepara e realiza con certa autonomía quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.</li> </ul>	X	X	X	P: Elaboración dunha ficha de sesión de E.F. I: Corrección da mesma.
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecta e realiza diariamente os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.</li> </ul>	X	X	X	P: Control do material de aseo ao principio e final da sesión. I: Escala de observación
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aмосa sempre tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática. I: Planilla de observación
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora adecuadamente nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática. I: Planilla de observación

	a consecución dos obxectivos.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecta sempre as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática. I: Planilla de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coñece e identifica aceptablemente as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Proba obxectiva. I: Proba tipo test.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.2. Respecta o seu contorno e o valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecta sempre o seu contorno e o valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática I: Planilla de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	X	X		<p>P: Proba práctica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica sempre as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	X	X		<p>I: Exame teórico</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe e pon en práctica habitualmente os protocolos para activar os servizos de</li> </ul>	X			<p>P: Intercambios orais cos alumnos/as.</p>

protección no seu contorno.	emerxencia e de protección no seu contorno.				I: Posta en común
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consulta con frecuencia as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Exposición oral sobre un tema.</p> <p>I: Rexistro cuantitativo sobre o traballo exposto.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Expón e defende aplicando criterios lóxicos traballos sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	X	X	X	<p>P:Traballo de investigación: Posibilidades de Actividade física e artístico- expresiva no entorno próximo.</p> <p>I: Valoración cuantitativa do traballo realizado.</p>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Emprega habitualmente técnicas corporais básicas, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	X	X		<p>P: Observación sistemática</p> <p>I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pon en práctica con éxito secuencias de movementos corporais axustados a un ritmo.</li> </ul>	X	X		<p>P:Elaboración dunha coreografía grupal.</p> <p>I: Posta en práctica diante do grupo.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Colabora na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colabora sempre na realización de bailes e danzas.</li> </ul>	X	X		<p>P:Observación sistemática</p> <p>I: Escala de observación.</p>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>					

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distingue de xeito básico o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable.</li> </ul>		X		<p>P: Proba obxectiva.</p> <p>I: Valoración do test realizado.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adapta habitualmente a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.</li> </ul>	X			<p>P: Práctica de toma de pulsacións.</p> <p>I: Autocontrol da FC en repouso e despois do exercicio.</p> <p>Planilla de observación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica con frecuencia e de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Ficha de actividade.</p> <p>I : Rexistro cuantitativo do resultado</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	X			<p>P: Cuestionarios.</p> <p>I :Cuestionario pechado.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alcanza niveis de condición física saudable cercanos ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades dentro do seu contorno de referencia.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Avaliación da Condición Física relacionada coa saúde.</p> <p>I: Test de Valoración das capacidades físicas relacionadas coa saúde.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplica frecuentemente os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	X			<p>P: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>I: Posta en común</p>



Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas					
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica case sempre os aspectos básicos das técnicas e das habilidades específicas adaptadas máis sinxelas, respectando as regras e as normas establecidas.</li> </ul>	X	X	X	P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.2. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe con exactitude a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados máis sinxelos.</li> </ul>	X	X	X	P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.3. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mellora progresivamente seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación, adecuado á súa idade.</li> </ul>	X	X	X	P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.4. Explica e pon en práctica técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explica e practica con éxito técnicas básicas de progresión en contornos non estables e técnicas básicas de orientación.</li> </ul>	X		X	P: Observación sistemática do alumno P: Análise das producións do alumnado I: Escala de observación I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos básicos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas, respectando o regulamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapta habitualmente 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.</li> </ul>		X	X	P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices I: Resolución de problemas sociomotrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.2. Pon en práctica aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pon en práctica con asiduidade aspectos de organización de</li> </ul>		X	X	P: Análise das producións do alumnado

deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.				I: Producións motrices I: Resolución de problemas en actividade sociomotriz.
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discrimina e identifica con frecuencia os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>		X	X	P: Observación sistemática do alumno. I: Escala de observación

## 2º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN Indicador mínimo de logro	TEMPORALIZACIÓN			P: PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN I: INSTRUMENTO
		1ªAv	2ªAv	3ªAv	
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física					
EFB1.1.1. Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.	X	X	X	P1: Proba escrita: Ficha dunha sesión por escrito P2: Exposición ou dirección práctica da sesión I1: Rexistro cuantitativo dos anteditos procedementos
EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	Prepara aceptablemente e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.	X	X	X	P1: Proba escrita: Ficha sobre o quecemento P2: Exposición ou dirección práctica dun quecemento I1: Rexistro cuantitativo dos anteditos procedementos
EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	Prepara aceptablemente e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación

EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	Aмосa sempre tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I3: Rexistro anecdótico (anecdótico)
EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	Colabora sempre nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	Respecta sempre as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.	Coñece adecuadamente as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.			X	P3: Intercambios orais cos alumnos/as. I4: Posta en común.
EFB1.3.2. Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.	Respecta o contorno e valórao como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.			X	P2: Observación sistemática do alumno I3: Rexistro anecdótico (anecdótico)
EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.	X	X	X	P3: Intercambios orais cos alumnos/as. I4: Posta en común.
EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.	X	X	X	P4: Cuestionarios I5: Cuestionarios abertos

EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	Adopta e aplica as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.	X	X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	Utiliza adecuadamente as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.	X	X	X	P5: Observación sistemática I6: Lista de control/cotexo
EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	Expón e defende aceptablemente traballos elaborados sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	X	X	X	P6: Análise das producións do alumnado I7: Traballo de aplicación e síntese
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>					
EFB2.1.1. Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.	Utiliza e aplica técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.			X	P7: Observación, gravacións e análise I8: Gravación e análise
EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.	Crea e pon en práctica aceptablemente unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.			X	P5: Observación sistemática I9: Rúbrica
EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.	Colabora no deseño e na realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.			X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación

EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.	Realiza aceptablemente improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.			X	P6: Análise das producións do alumnado I10: Producións
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>					
EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	X	X	X	P4: Cuestionarios I11: Cuestionarios pechados
EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.	X			P4: Cuestionarios I5: Cuestionarios abertos
EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	Relaciona e distingue as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.	X			P4: Cuestionarios I5: Cuestionarios abertos
EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.	X			P8: Probas específicas I12: Análise e interpretación de datos I13: Gráfica da frecuencia cardíaca
EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.	X			P8: Probas específicas (Test de aptitude física) I14: Producións motrices I12: Análise e interpretación de datos
EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.	X			P8: Probas específicas I15: Proba obxectiva
EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.	Participa activamente e de xeito adecuado na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable,	X	X		P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación

	utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.				
EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.	X	X		P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices
EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	Aplica adecuadamente os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.	X	X		P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	Analiza e valora a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.	X	X		P4: Cuestionarios I11: Cuestionarios pechados
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>					
EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.	Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e as normas establecidas.		X	X	P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices
EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.	Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.		X	X	P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices
EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.	Describe aceptablemente a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.		X	X	P4: Cuestionarios P6: Análise das producións do alumnado I5: Cuestionarios abertos I14: Producións motrices
EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.	Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo e superación.		X	X	P2: Observación sistemática do alumno P6: Análise das producións do alumnado I2: Escala de observación I14: Producións motrices
EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non estables e técnicas básicas de	Explica e pon en práctica técnicas de progresión nos contornos non			X	P6: Análise das producións do alumnado

orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.	estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.				I14: Producións motrices I16: Resolución de problemas
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.	Adapta aceptablemente os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.		X	X	P6: Análise das producións do alumnado I14: Producións motrices
EFB4.2.2. Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.	Describe simplifadamente e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.		X	X	P4: Cuestionarios P2: Observación sistemática do alumno  I5: Cuestionarios abertos I2: Escala de observación
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 aceptablemente os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.		X	X	P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación
EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.	Reflexiona sobre as situacións facilitadas resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.		X	X	P3: Intercambios orais cos alumnos/as. I4: Posta en común.

### 3º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN Indicador mínimo de logro	TEMPORALIZACIÓN			P: PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN I: INSTRUMENTO
		1ªAv	2ªAv	3ªAv	
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>					

<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona adecuadamente a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Exposición ou dirección práctica da sesión</p> <p>I: Rexistro cuantitativo</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Proba escrita sobre o quecemento</p> <p>P: Realización práctica dun quecemento</p> <p>I: Rexistro cuantitativo dos anteditos procedementos</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Emprega activamente e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno</p> <p>I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno</p> <p>I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>.Aмосa sempre tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno</p> <p>I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.2.2.Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora frecuentemente nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno</p> <p>I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coñece e emprega habitualmente as posibilidades que ofrece o seu contorno para a realización de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	X	X	X	<p>P:Traballo grupal Elaboración dun listado de clubs e asociacións deportivas.</p> <p>I: Posta en común en clase</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecta sempre o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de</li> </ul>	X	X	X	<p>P2: Observación sistemática do alumno</p> <p>I3: Cuestionario.</p>



deportivas.	actividades físico-deportivas.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</li> </ul>	X	X	X	<p>P3: Intercambios orais cos alumnos/as. I4: Posta en común.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físicodeportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as características das actividades físicodeportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.</li> </ul>	X	X	X	<p>P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.2. Describe os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe e coñece puntualmente os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.</li> </ul>	X	X	X	<p>P4: Cuestionarios I5: Cuestionarios pechados.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.</li> </ul>	X	X	X	<p>P2: Observación sistemática do alumno I2: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza con soltura e eficiencia 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.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Traballo individual. I: Rúbrica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expón con criterio lóxico e defende traballos elaborados sobre</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Exposición oral I: Escala de observación/rúbrica.</p>

actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.	temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.				
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.</b>					
▪ EFB2.1.2. Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.	▪ Crea e pon en práctica con eficacia unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado.			X	P: Observación, gravacións e análise I: Gravación e análise
▪ 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.	▪ Colabora sempre no deseño e na realización de bailes e danzas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros e das súas compañeiras.			X	P: Observación sistemática I: Rúbrica
▪ EFB2.1.4. Realiza improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.	▪ Realiza e crea de cando en vez improvisacións como medio de comunicación espontánea en parellas ou grupos.			X	P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>					
▪ EFB3.1.1. Analiza a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	▪ Recoñece habitualmente a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.	X	X	X	P: Cuestionarios I: Cuestionarios pechados
▪ EFB3.1.2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	▪ Asocia correctamente os sistemas metabólicos de obtención de enerxía cos tipos de actividade física, a alimentación e a saúde.	X	X		P: Proba escrita. I: Test
▪ EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.	▪ Compara basicamente as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e	X	X		P: Cuestionarios I: Cuestionarios abertos

	contraindicacións da práctica deportiva.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adapta correctamente a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.</li> </ul>	X	X		<p>P: Autocontrol da FC I: Análise e interpretación dos datos I: Gráfica da frecuencia cardíaca</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.5. Aplica de forma autónoma procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coñece e aplica de xeito autónomo procedementos para autoavaliar tódolos factores da condición física.</li> </ul>	X		X	<p>P: Probas específicas (Test de aptitude física) I: Análise e interpretación de datos(autoavaliación)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recoñece correctamente as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.</li> </ul>	X	X		<p>P: Probas específicas I: Proba obxectiva tipo test ou cuestionario.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento</li> </ul>	X	X		<p>P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Test de valoración da condición física I: Avaliación inicial e sumativa.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analiza habitualmente a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición</li> </ul>				<p>P: Cuestionarios I: Valoración</p>

	física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.				
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica con frecuencia os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas, das actividades propostas, respectando as regras e normas establecidas.</li> </ul>	X	X		P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoavalía de cando en vez a súa execución con respecto ao modelo técnico formulado.</li> </ul>	X	X	X	P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe e coñece suficientemente a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos.</li> </ul>	X	X	X	P: Cuestionarios I: Cuestionarios abertos
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mellora progresivamente o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoexixencia e superación.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática do alumno P: Análise das producións do alumnado I: Escala de observación I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica 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.</li> </ul>			X	P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices I: Resolución de problemas

<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adapta eficazmente os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición propostas.</li> </ul>	X	X		<p>P: Análise das producións do alumnado</p> <p>I: Producións motrices</p> <p>I: Resolución de problemas sociomotrices</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Describe e pon en práctica eficazmente de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición seleccionadas.</li> </ul>	X	X		<p>P: Cuestionarios</p> <p>P: Observación sistemática do alumno</p> <p>I: Cuestionarios abertos</p> <p>I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que cómpre ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica e percibe 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.</li> </ul>	X	X		<p>P: Observación sistemática do alumno</p> <p>I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexiona criticamente sobre as situacións resoltas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</li> </ul>	X	X		<p>P: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>I: Posta en común.</p>

#### 4º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN Indicador mínimo de logro	TEMPORALIZACIÓN			P: PROCEDIMENTO DE AVALIACIÓN I: INSTRUMENTO
		1ªAv	2ªAv	3ªAv	
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física					

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analiza correctamente a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Proba escrita: Ficha dunha sesión por escrito  P: Exposición ou dirección práctica da sesión  I: Rexistro cuantitativo dos anteditos procedementos</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selecciona eficazmente 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.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Proba escrita: Ficha sobre o quecemento  P: Exposición ou dirección práctica dun quecemento  I: Rexistro cuantitativo dos anteditos procedementos</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza correctamente exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno  I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asume sempre as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno  I: Rexistro</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verifica habitualmente que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais fose coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno  I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Presenta con frecuencia propostas creativas de utilización de materiais e de planificación para utilízalos na súa práctica de maneira autónoma.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno  I: Rexistro</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valora sempre as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Intercambios orais cos alumnos/as. I: Posta en común.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valora sempre 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.</li> </ul>	X	X	X	<p>P2: Observación sistemática do alumno I3: Escala de observación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantén habitualmente unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Intercambios orais cos alumnos/as. I: Posta en común e debate.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verifica e analiza sempre as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipamento persoal, e os materiais e os espazos de práctica.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifica correctamente as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Proba escrita. I: Rexistro cuantitativo</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes durante a práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Describe correctamente os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes durante a práctica de actividades físico-deportivas.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Cuestionarios I: Cuestionarios pechados</p>

	frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamenta de cando en vez os seus puntos de vista ou as súas achegas nos traballos de grupo, e admite a posibilidade de cambio fronte a outros argumentos válidos.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática I: Lista de control/cotexo
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.5.2. Valora e reforza as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora e reforza con frecuencia as achegas enriquecedoras dos compañeiros e das compañeiras nos traballos en grupo.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática I: Rexistro de observación.
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consulta, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</li> </ul>	X	X	X	P:Exposición de traballo individual I: Valoración da produción do alumno
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utiliza habitualmente as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</li> </ul>	X	X	X	P: Análise das producións do alumnado I: Traballo de aplicación e síntese
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunica e comparte asiduamente información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática I: Escala de observación
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elabora e crea algunha composicións de carácter artístico-expresivo,</li> </ul>			X	P: Observación, gravacións e análise I: Valoración dos produtos individuais e grupais.



obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.	seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, incidindo especialmente na creatividade e na desinhibición.				
▪ EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade das montaxes artístico-expresivas, combinando os compoñentes espaciais, temporais e, de ser o caso, de interacción coas demais persoas.	▪ Axusta correctamente 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: Observación sistemática I: Rúbrica
▪ EFB2.1.3. Colabora no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.	▪ Colabora con frecuencia no deseño e na realización das montaxes artístico-expresivas, achegando e aceptando propostas.			X	P: Observación sistemática do alumno I: Rexistro e escala de observación
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>					
▪ 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.	▪ Demostra sempre coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.	X	X		P: Cuestionarios I: Cuestionarios pechados
▪ 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	X	X	P: Cuestionarios I: Cuestionarios abertos

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relaciona criticamente hábitos como o sedentarismo ou o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</li> </ul>	X	X		<p>P: Cuestionarios I: Cuestionarios abertos</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recoñece correctamente as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</li> </ul>		X		<p>P: Proba individual. I: Test</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valora aplicando criterios técnicos o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Probas específicas I: Proba obxectiva</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplica globalmente 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.</li> </ul>	X		X	<p>P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valora correctamente a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</li> </ul>	X		X	<p>P: Probas específicas (Test de aptitude física) I: Análise crítico e autoavaliación dos datos</p>
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>					

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Axusta eficazmente a realización das habilidades específicas aos requisitos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</li> </ul>	X	X		P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Axusta rapidamente a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e as persoas adversarias, nas situacións colectivas.</li> </ul>	X	X		P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adapta sempre as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</li> </ul>	X	X		P: Producións motrices I: Análise das producións do alumnado
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.2.1. Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplica frecuentemente de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións da persoa adversaria.</li> </ul>	X	X		P: Observación sistemática do alumno P: Análise das producións do alumnado I: Escala de observación I: Producións motrices
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplica de xeito oportuno e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións</li> </ul>	X	X		P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices I: Resolución de problemas sociomotrices

	do resto de participantes.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	X	X		<p>P: Análise das producións do alumnado</p> <p>I: Producións motrices en contorno sociomotriz</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aplica frecuentemente solucións variadas ante as situacións formuladas e valorar as súas posibilidades de éxito, en relación con outras situacións</li> </ul>	X	X		<p>P: Cuestionarios</p> <p>P: Observación sistemática do alumno</p> <p>I: Cuestionarios abertos</p> <p>I: Escala de observación</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xustifica habitualmente as decisións tomadas na práctica das actividades e reconece os procesos que están implicados nelas.</li> </ul>	X	X		<p>P: Análise das producións do alumnado</p> <p>I: Producións motrices</p> <p>I: Resolución de problemas sociomotrices</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Argumenta aceptablemente estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes no contorno.</li> </ul>	X	X		<p>P: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>I: Posta en común. Solución grupal.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.3.1. Compara os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Compara criticamente os efectos das actividades físicas e deportivas no contorno en relación coa forma de vida nel.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Intercambios orais cos alumnos/as.</p> <p>I: Posta en común.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.2. Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Relaciona as actividades físicas na natureza coa saúde e a calidade de vida.</li> </ul>			X	P: Cuestionario I: Cuestionario aberto
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB4.3.3. Demostra hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Demostra sempre hábitos e actitudes de conservación e protección ambiental.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación

## 1º de BACHARELATO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN Indicador mínimo de logro	TEMPORALIZACIÓN			P: PROCEDIMENTO DE AVALIACIÓN I: INSTRUMENTO
		1ªAv	2ªAv	3ªAv	
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.1. 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deseña, organiza e participa con frecuencia 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.</li> </ul>	X	X	X	P1: Traballo grupal I: Exposición ou dirección práctica dunha actividade.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.1.2. 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adopta sempre 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.</li> </ul>	X	X	X	P1: Traballo individual. I: Valoración

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.1. Prevé os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prevé habitualmente os riscos asociados ás actividades e os derivados da propia actuación e da do grupo.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Usa correctamente os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática do alumno I: Rexistro anecdótico (anecdótico)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ten en conta sempre o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respecta sempre as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.</li> </ul>	X	X	X	P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Facilita habitualmente integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</li> </ul>	X	X	X	P: Intercambios orais cos alumnos/as. I: Posta en común.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplica frecuentemente criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</li> </ul>	X	X	X	P2: Traballo individual de recollida de información I3: Rexistro/avaliación
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB1.4.2. Comunica e comparte a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comunica e comparte habitualmente empregando as TIC a información coa ferramenta tecnolóxica axeitada, para a súa discusión ou a súa difusión.</li> </ul>	X	X	X	P: Exposición oral ao grupo. I: Posta en común.
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>					

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.1. Colabora no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Colabora coa suficiente implicación no proceso de creación e desenvolvemento das composicións ou montaxes artísticas expresivas.</li> </ul>			X	<p>P: Observación sistemática. I: Cuestionario de observación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.2. Representa composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Representa de cando en vez composicións ou montaxes de expresión corporal individuais ou colectivas, axustándose a unha intencionalidade de carácter estética ou expresiva.</li> </ul>			X	<p>P: Observación, gravacións e análise I: Valoración dos produtos individuais e grupais.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB2.1.3. Adapta as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adapta convenientemente as súas accións motoras ao sentido do proxecto artístico expresivo.</li> </ul>			X	<p>P: Observación sistemática I: Lista de control/cotexo</p>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Integra correctamente os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde.</li> </ul>			X	<p>P: Observación sistemática I: Lista de control/cotexo</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Incorpora habitualmente na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Observación sistemática. I: Cuestionario de observación.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</li> </ul>	X			<p>P: Observación sistemática. I: Cuestionario de observación.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.1.4. 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alcanza suficientemente os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.</li> </ul>	X	X	X	<p>P: Probas específicas (Test de aptitude física)</p> <p>I: Producións motrices</p> <p>I: Análise crítico e autoavaliación de datos</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.1. 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aplica con frecuencia 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.</li> </ul>	X	X		<p>P: Cuestionario</p> <p>I: Cuestionario aberto</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compara frecuentemente as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</li> </ul>	X		X	<p>P: Probas específicas: Test de valoración inicial da condición física.</p> <p>I: Avaliación diagnóstica do test</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Concreta con precisión as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.</li> </ul>		X		<p>P: Traballo individual.</p> <p>I: Rúbrica</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elabora e leva á práctica correctamente o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.</li> </ul>		X	X	<p>P: Traballo individual: elaboración dun plan.</p> <p>P: Análise das producións do alumnado</p> <p>I: Rúbrica</p> <p>I: Producións motrices</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ EFB3.2.5. Comproba o nivel de logro dos obxectivos do seu programa de actividade física, reorientando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comproba eficazmente o nivel de logro dos obxectivos do</li> </ul>			X	<p>P:Traballo Individual: autoavaliación.</p> <p>P: Probas específicas: Test de valoración da</p>



as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.	seu programa de actividade física, reorientando as actividades nos aspectos que non chegan ao esperado.				condición física. I: Avaliación sumativa e diagnóstica. Autoavaliación
▪ EFB3.2.6. Formula e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.	▪ Formula correctamente e pon en práctica iniciativas para fomentar o estilo de vida activo e para cubrir as súas expectativas.	X	X	X	P: Cuestionario I: Cuestionario aberto
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>					
▪ EFB4.1.1. Perfecciona as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.	▪ Perfecciona progresivamente as habilidades específicas das actividades individuais que respondan aos seus intereses.	X	X	X	P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices
▪ EFB4.1.2. Adapta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.	▪ Adapta rápida e eficazmente a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, e polas persoas adversarias, nas situacións colectivas.		X	X	P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices nun contorno sociomotriz
▪ EFB4.1.3. Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.	▪ Resolve con eficacia situacións motoras nun contexto competitivo.	X	X		P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices: resolución de problemas.
▪ EFB4.1.4. Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.	▪ Pon en práctica técnicas específicas das actividades en ámbitos non estables, analizando os aspectos organizativos necesarios.			X	P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación
▪ EFB4.2.1. Desenvolve accións que conduzan a situacións de vantaxe con respecto á persoa	▪ Desenvolve con frecuencia accións que conduzan a	X	X		P: Análise das producións do alumnado

adversaria, nas actividades de oposición.	situacións de vantaxe con respecto á persoa adversaria, nas actividades de oposición.				I: Producións motrices en situacións sen colaboración e con oposición. I: Resolución de problemas en deporte de adversario.
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.2. Colabora con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colabora sempre con participantes nas actividades físico-deportivas nas que se produce colaboración ou colaboración-oposición, e explica a achega de cadaquén.</li> </ul>	X	X		P: Análise das producións do alumnado I: Producións motrices en situación de resolución de problemas sociomotrices con colaboración-oposición.
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.3. Desempeña as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desempeña autonomamente as funcións que lle corresponden, nos procedementos ou nos sistemas postos en práctica para conseguir os obxectivos do equipo.</li> </ul>	X	X		P: Cuestionarios P: Observación sistemática do alumno  I: Cuestionarios abertos I: Escala de observación
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.4. Valora a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valora convenientemente a oportunidade e o risco das súas accións nas actividades físico-deportivas desenvolvidas.</li> </ul>		X	X	P: Observación sistemática do alumno I: Escala de observación
<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB4.2.5. Formula estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formula creativamente estratexias ante as situacións de oposición ou de colaboración-oposición, adaptándoas ás características das persoas participantes.</li> </ul>	X	X		P: Intercambios orais cos alumnos/as. I: Posta en común.

5) CONCRECIÓNS METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA.

1º ESO

OBXECTIVOS	CONTIDOS OFICIAIS	ACTIVIDADES DE AULA	METODOLOXÍA	AVALIACIÓN (Estándares)		
				1ª	2ª	3ª
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Fases de activación e recuperación, e o seu significado como hábito saudable na práctica da actividade física.</li> <li>▪ B1.2. Execución de xogos e exercicios apropiados para cada parte da sesión.</li> <li>▪ B1.3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria.</li> </ul>	<p>1.1.1.Recoñecer, a través da vivencia personal, da necesidade da <i>fase</i> de activación inicial e a fase de recuperación final en calquera sesión de AF.</p> <p>1.2.1.Experimentar e analizar diferentes actividades e xogos válidos para o queceamento e/ou para a fase final dunha sesión.</p> <p>1.3.1.Traer a vestimenta axeitada para a realización das clases prácticas.</p> <p>1.3.2.Liberar o corpo de obxectos que poden supor un risco na realización dos exercicios (cartos,pendentes, piercings, reloxo, aneis, pulseiras, chicles, móbiles...)</p> <p>1.3.3.Traer o material de aseo todos os días : toalla, xabón, xel de baño e asearse parcialmente (torso) repoñendo camiseta,roupa interior calcetins e calzado.</p>	<p><i>Estilos de ensinanza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos</li> <li>- No traballo do queceamento dirixido polo profesor.</li> </ul> </li> <li>o Asignación de tarefas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de exercicios de clase.</li> </ul> </li> <li>o Descubrimento guiado:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos en grupo na hora de preparar diferentes queceamentos.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Organización da actividade</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribución grupal: para aqueles queceamentos dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos de 4 ou 5 alumnos: ocasionalmente, como na preparación dun determinado queceamento.</li> <li>• Organización individual: para a realización dos exercicios do caderno.</li> </ul>	B1.1.1		
				B1.1.2	B1.1.2	B1.1.2
				B1.1.3	B1.1.3	B1.1.3
				B1.3.3.		

					B1.3.3.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.5. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.6. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<p>1.4.1. Identificar as normas básicas para o desenvolvemento das clases de EF.</p> <p>1.4.2. Observar e anotar, a través dunha ficha de rexistro, conductas básicas favorables e contrarias á tolerancia e a deportividade dos compañeiros/as durante a execución de diferentes actividades, xogos e deportes para posteriormente darllas a coñecer e axudar na modificación de conductas.</p> <p>1.5.1. Ler e analizar críticamente artigos de xornais relacionados cos estereotipos corporais asociados as actividades físicas coas actitudes e estilos de vida derivados destes e a súa relación coa saúde.</p> <p>1.6.1. Comezar os traballos en equipo cun traballo individual co cal aportar ao grupo.</p> <p>1.6.2. escoitar activamente as propostas de cada membro do grupo seguindo uns turnos prefixados.</p> <p>1.6.3. Identificar e reflexionar sobre os conflitos que se presentan no propio grupo de traballo analizando o nivel de responsabilidade de cada membro do grupo en función do seu nivel de destreza e das súas capacidades.</p> <p>1.6.4. Diseñar e revisar compromisos individuais e grupais, o máis concretos e realistas posibles, que servan de guía para a mellora das destrezas.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <p>o Estilo directo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na práctica daquelas tarefas que esixan un control maior (polas características das mesmas, ou por conseguir un maior control do ritmo ou da cadencia da propia tarefa).</li> </ul> <p>o Asignación de tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos, ó realizar circuitos e nas formas xogadas.</li> </ul> <p>o Resolución de problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos, para potenciar a identificación dos mesmos mediante a búsqueda de exemplos.</li> <li>- Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos ao alumno.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo-clase: para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos reducidos: asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.</li> <li>• Organización individual: na realización dos exercicios do caderno.</li> </ul>	B1.2.1.	B1.2.1.	B121
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.7. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.8. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> </ul>	<p>1.7.1. Sair a investigar aos lugares do contorno próximo e identificar as posibilidades que ofrece os arredores do centro para a realización de actividades físicas e deportivas..</p> <p>1... 8. 1. Experimentar saídas para realizar A.F. no exterior onde haxa que responsabilizarse da conservación do contorno.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <p>o Estilo directo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na práctica daquelas tarefas que esixan un control maior (polas características das mesmas, pola incertidume do medio ou por conseguir un maior control do ritmo ou da cadencia da propia tarefa).</li> </ul> <p>o Asignación de tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos, ó realizar saídas e nas formas xogadas.</li> </ul>	B1.3.1	B1.3.1. B1.3.2.	B1.3.1. B1.3.2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.9. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.10. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<p>1.9.1. Identificar, de forma xeral, os beneficios para o organismo da práctica dunha AF saudable.</p> <p>1.10.1. Ler e analizar criticamente artigos de xornais relacionados cos estereotipos corporais asociados as actividades físicas e deportivas e coas actitudes e estilos de vida derivados destes .</p>	<p>o Resolución de problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos , para potenciar a identificación dos mesmos mediante a búsqueda de solucións aos retos plantexados..</li> <li>- Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos no caderno do alumno.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo-clase: para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos reducidos: asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.</li> <li>• Organización individual: na realización dos exercicios e cuestionarios..</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.11. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas</li> <li>▪ B1.12. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.13. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<p>1.11.1. Identificar as accións que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas e procurar os medios para minimizar eses riscos.</p> <p>1.12.1. Explicar e Experimentar situacións simuladas de accidentes onde haxa que activar o protocolo básico(PAS)</p> <p>1.13.1. Por en práctica rutinas para o mantemento e coidado do material e equipamento deponivo empregado nas diferentes unidades didácticas</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo: Para a explicación dos conceptos básicos teóricos dos primeiros auxilios e o protocolo PAS</li> <li>o Asignación de tarefas: Para realizar exercicios de simulación de lesións. Na execución dos exercicios realizados en clase. Na realización dos exercicios relacionados co tema.</li> <li>o Descubrimento guiado: Para dar solución a distintas lesións que o profesor plantexa na clase.</li> <li>o Ensinanza recíproca: Para a avaliación recíproca</li> </ul> <p><b>Organización da actividade.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traballo individual: Para realizar exercicios no caderno</li> <li>• Traballo en parellas ou pequenos grupos: Realización de xogos e exercicios de simulación de lesións e protocolo PAS.</li> </ul>	B1.4.1 B1.4.2 B1.5.1. B1.5.2.	B1.4.1 B1.5.1. B1.5.2.	B1.5.1. B1.5.2..
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</li> </ul>	<p>1.14.1. Procurar e seleccionar a información recollida na rede sobre as posibilidades que ofrece o contorno do centro educativo para a práctica de AF-D</p> <p>1.14.2. Explorar diferentes páxinas sobre nutrición saudable e facer xogos que favorecen o aprendizaxe deste tema.</p> <p>1.14.3. Buscar un formato ao alcance do alumnado, tradicional ou informatizado para</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Estilo directo:</b> - Na explicación dos conceptos teóricos</li> <li>o <b>Resolución de problemas:</b> - Para a explicación de conceptos para potenciar as análises de artigos así como a búsqueda das posibilidades que ofrece o contorno para o seu posible aproveitamento sostible na realización e disfrute de actividades físico-</li> </ul>	B1.5.1 B1.5.2	B1.5.1 B1.5.2	B1.5.1 B1.5.2

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>		<p>poder expoñer o traballo aos compañeiros e compañeiras.</p>	<p>deportivas e artístico-expresivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos polo alumnado.</li> <li>○ <b>Descubrimento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos e análise crítico de artigos co fin do seu debate e exposición da influencia da actividade física na saúde e das consecuencias negativas de determinadas enfermidades relacionadas coa estética corporal.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para a posta en común dos traballos realizados en grupos reducidos</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> no debate das propostas individuais e na unificación das mesmas.</li> </ul> <p><b>Organización individual:</b> para o traballo de investigación e na realización do traballo individual para aportar elementos de análise ao debate en grupo.</p>			
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas básicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<p>2.1.1.Experimentar distintas situacións que impliquen a relación do movemento e as posturas co espazo, o tempo e a intensidade.</p> <p>2.2.1.Realizar unha composición artístico expresiva sinxela individualmente e en grupo.</p> <p>2.2.2.Bailar unha coreografía grupal.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Con este tipo de prácticas debemos intentar que os nosos alumnos consigan creacións propias, desinhibirse e superar o medo o ridículo.</li> <li>○ Para acadar este fin non utilizaremos nunca métodos directivos, senón métodos encamiñados á búsqueda, que lles facilite a participación espontánea, responsable e creativa.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizaremos sesións de forma grupal e distribuídas segundo se requira. Dependendo da tarefa proposta haberá grupos máis ou menos numerosos, ou incluso por parellas.</li> <li>• Na realización dos exercicios do caderno do alumno, a organización será individual.</li> </ul>	<p>B2.1.1</p> <p>B2.1.2</p> <p>B2.1.2</p> <p>B2.1.3.</p>	<p>B2.1.1</p> <p>B2.1.2</p> <p>B2.1.2</p> <p>B2.1.3.</p>	
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde.</li> </ul>	<p>3.1.1.Coñecer e identificar na práctica as capacidades físicas relacionadas coa saúde que inflúen nas actividades da vida cotiá.</p> <p>3.1.2.Desenvolver as capacidades físicas básicas a través de actividades sinxelas e xogos.</p> <p>3.1.3.Analizar, a través da práctica, que características deben ter as AF para ser consideradas saudables.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estilo directo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na práctica daquelas tarefas que esixan un control maior (polas características das mesmas, ou por conseguir un maior control do ritmo ou da cadencia da propia tarefa).</li> </ul> </li> <li>○ Asignación de tarefas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación de certos conceptos teóricos sobre alimentación saudable, ó realizar circuitos e nas formas</li> </ul> </li> </ul>			<p>B3.1.1</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.</li> <li>▪ B3.3. Identificación da frecuencia cardíaca de traballo.</li> </ul>	<p>3. 2 .1. Coñecer os principios sobre unha alimentación saudable</p> <p>3.3.1. Toma da FC en repouso e despois do exercicio.</p> <p>3.3.2 . Relacionar a percepción subxectiva do esforzo coas actividades aerobias.</p>	<p>xogadas.</p> <p>o Resolución de problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos , para potenciar a identificación cos mesmos.</li> <li>- Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos no caderno do alumno.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo-clase: para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos reducidos: asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.</li> <li>• Organización individual: na realización dos exercicios de control da FC</li> </ul>	B3.1.2	B3.1.3	B3.1.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.4. Métodos básicos para o desenvolvemento das capacidades físicas desde un enfoque saudable.</li> <li>▪ B3.5. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta.</li> <li>▪ B3.6. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..</li> </ul>	<p>3.4.1. Participar activamente en AF e xogos que axudan a desenvolver as capacidades físicas básicas para intentar acadar niveis de condición física saudables.</p> <p>3.5. 1. Realizar un test ao inicio de curso para avaliar o estado das capacidades físicas relacionadas directamente coa saúde</p> <p>3.6.1.Coñecer os principios de ergonomía e hixiene postural a través de exemplos prácticos de estiramientos.</p> <p>3.6.2.Valorar a postura dalgún compañeiro ou compañeira durante a realización de estiramientos.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <p>o Estilo directo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na práctica daquelas tarefas que esixan un control maior (polas características das mesmas, ou por conseguir un maior control do ritmo ou da cadencia da propia tarefa).</li> </ul> <p>o Asignación de tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos, ó realizar circuitos e nas formas xogadas.</li> </ul> <p>o Resolución de problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos , para potenciar a identificación cos mesmos.</li> <li>- Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos ao alumno.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo-clase: para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos reducidos: asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.</li> <li>• Organización individual: na realización dos exercicios do caderno.</li> </ul>	B3.2.1	B3.2.2	B3.2.2
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos</li> </ul>	<p>4.1.1.Describir e practicar a técnica básica do deporte individual traballado.</p> <p>4.1.2.Comparar o resultado de certa habilidades técnicas ao comezo da</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <p>o Asignación de tarefas:</p> <p>Na execución das actividades de clase, é dicir, nos xogos e deportes individuais , e tamén na realización dos exercicios e xogos de orientación.</p>	B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3	B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3	B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3

	<p>específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas básicas de progresión e orientación no medio natural, e a súa aplicación en diferentes ámbitos.</li> </ul>	<p>unidade didáctica e valorar a súa mellora tras coñecer e aprender a técnica axeitada.</p> <p>4.1.3.Experimentar as habilidades aprendidas nun contexto onde haxa que respectar o regulamento de cada proba.</p> <p>4.2.1.Practicar xogos e actividades vinculadas as habilidades traballadas no deporte escollido.</p> <p>4.3.1.Identificar as técnicas básicas de orientación e facer rastrexos sinxelos utilizando croquis e mapas adaptados ao contorno.</p> <p>4.3.2.Realizar percorridos sinxelos de sendeirismo no medio natural para poñer en práctica as técnicas básicas de progresión en contornos non estables.</p>	<p>o Descubrimento guiado: Nas tarefas como as de buscar solucións a determinados fundamentos técnicos, ou a de buscar o mellor xesto técnico e/ou mellorar técnicas básicas de orientación e manexo de mapas.</p> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A organización da clase dependerá do tipo de actividade que se vaia a realizar.</li> </ul>	B4.1.4		B4.1.4
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas sinxelas vinculadas aos deportes colectivos, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<p>4.4.1.Realizar habilidades técnicas sinxelas comúns aos deportes colectivos: pases, recepcións, controis e conduccións do balón</p> <p>4.4.2.Realizar habilidades tácticas sinxelas comúns aos deportes colectivos (transición ataque-defensa, marcaxe, desmarcaxe, 1ª liña de pase) a través de actividades físicas deportivas de colaboración, oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>4.4.3.Experimentar xogos deportivos onde haxa que respectar regulamentos específicos.</p> <p>4.5.1.Practicar actividades e xogos de deportes colectivos que favorecen a aprendizaxe da toma de decisións en situacións facilitadas de colaboración, oposición e colaboración- oposición, para obter vantaxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Traballaremos os elementos técnicos do deporte a partir da reprodución de modelos co estilo directo.</li> <li>o Unha vez adquiridos os patróns básicos de execución, usaremos a asignación de tarefas en xogos, exercicios, circuitos, actividades e os apartados do caderno do alumno.</li> <li>o Nas últimas sesións utilizaremos a ensinanza recíproca co obxecto de mellorar os xestos técnicos por parellas.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En grupos : tanto para o traballo técnico como táctico.</li> <li>• A organización en parellas é unha estratexia eficaz debido ó aumento do tempo de práctica nas actividades do traballo técnico.</li> <li>• Os grupos e parellas serán homoxéneos ou heteroxéneos, dependendo do nivel técnico que esixa o exercicio.</li> </ul>		B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3	B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3

## 2º ESO

OBXECTIVOS	CONTIDOS OFICIAIS	ACTIVIDADES DE AULA	METODOLOXÍA	AVALIACIÓN (Estándares)
------------	-------------------	---------------------	-------------	-------------------------



				1ª	2ª	3ª
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Fases de activación e recuperación na práctica da actividade física de carácter xeral e específica, en función da actividade que se vaia a realizar.</li> <li>▪ B1.2. Selección e execución de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión.</li> </ul>	<p>1.1.1. Recoñecer a estrutura dunha sesión de actividade física e adaptar a intensidade do esforzo en función da fase da sesión na que se estea a traballar, tendo en conta os indicadores de cansazo e recuperación.</p> <p>1.1.2. Poñer en práctica, de forma autónoma e habitual, quecementos e fases finais das sesións.</p> <p>1.2.1. Diseñar xogos e exercicios propios do quecemento e da fase final da sesión tendo en conta o contido principal da sesión e dirixir este quecemento e fase final nunha clase.</p> <p>1.2.2. Preparar e poñer en práctica actividades xa practicadas anteriormente na clase para mellorar nas habilidades motoras en función das propias dificultades.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Estilo directo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos</li> <li>- No traballo do quecemento dirixido polo profesor.</li> </ul> </li> <li>○ <b>Asignación de tarefas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de exercicios en clase e nas formas xogadas.</li> </ul> </li> <li>○ <b>Descubrimento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos co fin de preparar diferentes quecementos e actividades motoras.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.</li> <li>• <b>Organización individual:</b> na realización da ficha.</li> </ul>	<p>B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3</p>	<p>B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3</p>	<p>B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respecto e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<p>1.3.1. Analizar a necesidade das regras para o desenvolvemento das clases de EF e das saídas fóra do centro.</p> <p>1.3.2. Observar e anotar, a través dunha ficha de rexistro, as condutas favorables e contrarias á tolerancia e a deportividade dos compañeiros/as durante a execución de diferentes actividades, xogos e deportes para posteriormente darllas a coñecer e axudar na modificación de condutas.</p> <p>1.4.1. Ler e analizar criticamente artigos de xomais relacionados cos estereotipos corporais asociados as físico-deportivas e artístico-expresivas, e coas actitudes e estilos de vida derivados destes e a súa relación coa saúde.</p> <p>1.5.1. Comezar os traballos en equipo cun traballo individual co cal aportar ao grupo.</p> <p>1.5.2. Escoltar activamente as propostas de cada membro do grupo seguindo uns turnos prefixados.</p> <p>1.5.3. Identificar e reflexionar sobre os conflitos que se presentan no propio grupo de traballo analizando o nivel de responsabilidade de cada membro do grupo en función do seu nivel de destreza e das súas</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Estilo directo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos</li> </ul> </li> <li>○ <b>Resolución de problemas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación de conceptos, e na análise de artigos, estereotipos e condutas para potenciar a identificación dos mesmos e das mesmas mediante a búsqueda de sensacións de exemplos e as correccións necesarias.</li> <li>- Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos polo alumnado.</li> </ul> </li> <li>○ <b>Descubrimento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos en grupo co fin de preparar diferentes quecementos e actividades motoras.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para a posta en común dos traballos realizados en grupos reducidos</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> no debate das propostas individuais e na unificación das mesmas..</li> </ul> <p><b>Organización individual:</b> na realización do traballo individual para aportar ao debate que posteriormente se realizará en grupo</p>	<p>B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3</p>	<p>B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3</p>	<p>B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3</p>

		capacidades. 1.5.4. Deseñar e revisar compromisos individuais e grupais, o máis concretos e realistas posibles, que sirvan de guía para a mellora das destrezas.	reducido..			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<p>1.6.1. Buscar nos medios de comunicación información actual de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador.</p> <p>1.7.1. Respectar as normas para a conservación do seu contorno, identificando como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>1.8.1. Analizar como inflúe a actividade física na saúde física, psicolóxica e social.</p> <p>1.9.1. Ler e analizar críticamente artigos de xornais sobre os síntomas e as consecuencias negativas para a saúde física e mental das enfermidades relacionadas coa estética corporal: anorexia, bulimia, vigorexia, tanorexia ...</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Estilo directo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos</li> </ul> </li> <li>○ <b>Resolución de problemas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para a explicación de conceptos para potenciar as análises de artigos así como a búsqueda das posibilidades que ofrece o contorno para o seu posible aproveitamento sostible na realización e disfrute de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas.</li> <li>- Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos polo alumnado.</li> </ul> </li> <li>○ <b>Descubrimiento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos e análise crítico de artigos co fin do seu debate e exposición da influencia da actividade física na saúde e das consecuencias negativas de determinadas enfermidades relacionadas coa estética corporal.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para a posta en común dos traballos realizados en grupos reducidos</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> no debate das propostas individuais e na unificación das mesmas..</li> </ul> <p><b>Organización individual:</b> para o traballo de investigación e na realización do traballo individual para aportar elementos de análise ao debate en grupo.</p>	B1.3.3	B1.3.3	B1.3.1 B1.3.2 B1.3.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<p>1.10.1. Identificar as accións que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas e procurar os medios para minimizar eses riscos.</p> <p>1.11.1. Por en práctica, en situacións simuladas, os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p> <p>1.12.1. Por en práctica as rutinas para o mantemento e coidado do material e equipamento deportivo empregado nas diferentes unidades didácticas.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Estilo directo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos riscos de determinadas accións na práctica da actividade física.</li> <li>- Explicación da necesidade e de adquisición de rutinas para o coidado e mantemento de do material e do equipamento deportivo de uso cotidiano nas clases de Educación Física</li> </ul> </li> <li>○ <b>Resolución de problemas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na posta en práctica de determinadas situacións simuladas que obriguen á investigar a existencia de determinados protocolos de emerxencia e como se realiza a súa posta en</li> </ul> </li> </ul>	B1.4.1 B1.4.2	B1.4.1 B1.4.2	B1.4.1 B1.4.2
				B1.4.3	B1.4.3	B1.4.3

			<p>acción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos polo alumnado.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Descubrimento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos e análise crítico de artigos co fin do seu debate e exposición da necesidade da existencia e posta en marcha dos protocolos de emerxencia.</li> <li>- Na análise dos riscos e da prevención necesaria en determinadas prácticas físico-deportivas</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para a posta en común dos traballos realizados en grupos reducidos</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> no debate das propostas individuais e na unificación das mesmas. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na recollida do material utilizado en clase.</li> </ul> </li> <li>• <b>Organización individual:</b> para o traballo de investigación e na realización do traballo individual para aportar elementos de análise ao debate en grupo.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<p>13.1. Buscar nos diferentes medios de comunicación información actual de actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador.</p> <p>1.13.2. Procurar, analizar e seleccionar a información utilizando tecnoloxías da información e da comunicación, sobre as enfermidades relacionadas coa estética corporal: anorexia, bulimia, vigorexia, tanorexia ...</p> <p>1.14.1. Utilizar a rede e algún programa informático básico (texto, presentación, imaxe, vídeo, son) para a elaboración e exposición do traballo sobre as enfermidades relacionadas cos estereotipos corporais.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Asignación de tarefas:</b> Para distribuír a búsqueda nos diferentes medios de comunicación información actual de actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador</li> <li>○ <b>Resolución de problemas:</b> Na análise e selección da información recollida.</li> <li>○ <b>Descubrimento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos e análise crítico de artigos co fin do seu debate e exposición da influencia da actividade física na saúde e das consecuencias negativas de determinadas enfermidades relacionadas coa estética corporal.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para a posta en común dos traballos realizados en grupos reducidos</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> no debate das propostas individuais e na unificación das mesmas.</li> <li>• <b>Organización individual:</b> para o traballo de investigación e na realización do traballo individual para aportar elementos</li> </ul>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>

		de análise ao debate en grupo.				
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</li> <li>▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual.</li> <li>▪ B2.3. Realización de bailes e danzas sinxelas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<p>2.1.1. Desprazamento ocupando todo o espazo con ritmos diferentes.</p> <p>2.1.2. Desprazamento ocupando todo o espazo segundo ritmo de diferentes músicas.</p> <p>2.1.3. Experimentar distintas situacións que impliquen a relación do movemento e as posturas co espazo o tempo e a intensidade.</p> <p>2.1.4. Construír bolas malabares.</p> <p>2.1.5. Realizar distintas técnicas malabares básicas con unha, dúas ou tres bolas.</p> <p>2.2.1. Participar, como espectadores, nunha obra cargada de improvisación para apreciar o valor da mesma.</p> <p>2.2.2. Creatividade: montaxes coreográficas individuais.</p> <p>2.3.1. Aprender pasos básicos de baile</p> <p>2.3.2. Crear e realizar en grupo dunha secuencia de pasos combinando os aprendidos con outros de creación persoal.</p> <p>2.3.3. Visionado de vídeos.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Estilo directo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para os desprazamentos e a experimentación dos ritmos, espazo, tempo e intensidade.</li> <li>- Na construción de bolas de malabares.</li> <li>- Para a aprendizaxe dos pasos de baile, que realizárase de xeito analítico. Tamén no seguimento das coreografías.</li> </ul> </li> <li>(Para acadar este fin procuraremos métodos encamiñados á búsqueda, que lles facilite a participación espontánea, responsable e creativa do alumnado).</li> <li>○ <b>Descubrimiento guiado</b> na realización das técnicas con malabares.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gran grupo:</b> Nos desprazamentos e experimentación dos ritmos, espazo, tempo e intensidade.</li> <li>• Na realización da construción e exercicios con malabares a organización será <b>individual</b>.</li> <li>• Organizaremos sesións de forma <b>grupal</b> nas propostas de creacións coreográficas, situando estratéxicamente alumnos que podan tirar do grupo.</li> <li>• Organizaremos sesións de forma masiva en determinadas prácticas de aeróbic.</li> </ul>			<p>B2.1.1</p> <p>B2.1.2</p> <p>B2.1.3</p> <p>B2.1.4</p>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica</li> </ul>	<p>3.1.1. Analizar as accións motoras das actividades físicas traballadas na clase distinguindo as capacidades físicas e coordinativas que implican e a vinculación cos sistemas do organismo. Relacionar os sistemas metabólicos de obtención de enerxía coas actividades físicas traballadas na clase. Analizar, a través de xogos interactivos, os tipos de alimentos da pirámide alimenticia e o aporte nutricional necesario para un estado físico saudable. Poñer en práctica, a través do programa básico para a mellora da condición física saudable, os principios dunha actividade física sistemática. Comprobar, nun mesmo e nos demais compañeiros e</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Estilo directo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na práctica daquelas tarefas que esixan un control maior (polas características das mesmas, ou por conseguir un maior control do ritmo ou da cadencia da propia tarefa).</li> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñan que realizar os alumnos.</li> </ul> </li> <li>○ <b>Asignación de tarefas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na análise e estudo de determinados conceptos teóricos e na realización de circuitos e nas formas xogadas.</li> </ul> </li> <li>○ <b>Descubrimiento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para analizar os resultados que se deriven das investigacións realizadas polo alumnado e da</li> </ul> </li> </ul>	<p>B3.1.1</p> <p>B3.1.2</p> <p>B3.1.3</p> <p>B3.1.4</p> <p>B3.1.5</p> <p>B3.1.6</p>	<p>B3.1.1</p>	<p>B3.1.1</p>

	<p>deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.4. Control da intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca.</li> <li>▪ B3.5. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>▪ B3.6. A actividade física e o seu efecto sobre a saúde. Criterios de selección de actividades para a realización dun plan de mellora da saúde.</li> </ul>	<p>compañeiras, as adaptacións orgánicas tras a posta en práctica do programa básico para a mellora da CF saudable.</p> <p>3.4.1. Controlar, durante o traballo de resistencia, a intensidade do esforzo a través da frecuencia cardíaca dentro das marxes de mellora.</p> <p>3.5.1. Realización de test de aptitude física e relacionar os resultados cos índices que serven de indicadores do nivel de saúde (test de ruffier, etc.).</p> <p>3.6.1. Participar na elaboración e posta en práctica dun programa básico de acondicionamento das capacidades físicas básicas que máis inciden na saúde.</p>	<p>experimentación práctica dos programas básicos para a mellora da condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Resolución de problemas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización do autocontrol da práctica da actividade física e a súa adaptación as diversas características de cada individuo e sobre todo as propias de cada un.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta e na realización de determinados traballos teórico-prácticos.</li> </ul> <p><b>Organización individual:</b> na realización dos exercicios de autocontrol da práctica da actividade física e a súa relación coa saúde de cada individuo e na realización dos cuestionarios que teñan que realizar os alumnos.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.7. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.8. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>▪ B3.9. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>▪ B3.10. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>	<p>3.7.1. Poner en practica diferentes métodos de adestramento.</p> <p>3.8.1. Realizar un test ao inicio de curso, outro no 2º trimestre e outro ao final de curso para avaliar o estado das capacidades físicas relacionadas directamente coa saúde e analizar a súa evolución ao longo do curso.</p> <p>3.9.1. Analizar as posturas dos estiramentos e de determinadas actividades realizadas polo compañeiro ou compañeira.</p> <p>3.10.1. Cubrir unha ficha persoal describindo a actividade física dunha semana tipo, analizando outros hábitos de vida saudables (alimentación, descanso ...).</p> <p>3.10.2. Lectura de artigos e visionado de vídeos sobre os fundamentos dun estilo de vida saudable e activo que lles permita facer unha análise crítico do recollido na ficha persoal.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Estilo directo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na práctica daquelas tarefas que esixan un control maior (polas características das mesmas, ou por conseguir un maior control do ritmo ou da cadencia da propia tarefa).</li> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñan que realizar os alumnos.</li> </ul> </li> <li>○ <b>Asignación de tarefas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na análise e estudio de determinados conceptos teóricos</li> </ul> </li> <li>○ <b>Descubrimento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para analizar os resultados que se deriven das investigacións realizadas polo alumnado e da experimentación práctica dos programas básicos para a mellora da condición física.</li> </ul> </li> <li>○ <b>Resolución de problemas:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización do autocontrol da práctica da actividade física e a súa adaptación as diversas características de cada individuo e sobre todo as propias de cada un.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta e na realización de</li> </ul>	<p>B3.2.1 B3.2.2 B3.2.3 B3.2.4</p>	<p>B3.2.1 B3.2.2 B3.2.3 B3.2.4</p>	

			determinados traballos teórico-prácticos. <b>Organización individual:</b> na realización dos exercicios de autocontrol da práctica da actividade física e a súa relación coa saúde de cada individuo e na realización dos cuestionarios que teñan que realizar os alumnos.			
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes contornos.</li> </ul>	<p>Describir e practicar a técnica básica do deporte individual traballado.</p> <p>Comparar a evolución de determinadas habilidades técnicas ao comezo da unidade didáctica e valorar a súa mellora tras coñecer, aprender e traballar a técnica axeitada.</p> <p>Experimentar as habilidades aprendidas nun contexto onde haxa que respectar o regulamento básico do deporte escollido.</p> <p>4.2.1. Practicar xogos e actividades vinculadas as habilidades traballadas no deporte escollido.</p> <p>Orientarse cun mapa básico da zona tendo en conta o norte xeográfico para localizar certos puntos de interese.</p> <p>Identificar as técnicas básicas de orientación e facer rastrexos sinxelos utilizando croquis e mapas adaptados ao contorno.</p> <p>4.3.3. Participar nunha carreira de orientación con balizas (se hai oportunidade dentro das actividades extraescolares).</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Debido a necesidade de executar correctamente os elementos técnicos do deporte a traballar, desde o principio para evitar a adquisición de hábitos negativos de difícil corrección nun futuro, iniciaremos a ensinanza da técnica baseándonos na reprodución de modelos a través do <b>estilo directo</b>, así como para a explicación os conceptos teóricos básicos da orientación.</li> <li>○ Unha vez adquiridos os patróns básicos de execución, utilizaremos a <b>asignación de tarefas</b> na realización de circuitos, xogos ou actividades propostas polo profesor, válida tanto para o traballo da técnica, a táctica e na realización dos exercicios de cartografía para a aprendizaxe da orientación.</li> <li>○ Poderemos facer unha <b>ensinanza recíproca</b> para traballar os xestos técnicos en sesións avanzadas.</li> <li>○ O <b>descubrimiento guiado</b> poderá utilizarse en actividades deseñadas principalmente para o traballo técnico, cedendo responsabilidade ós alumnos pero controlando a tarefa pola nosa parte. Tamén será útil para que o alumnado aprenda a interpretar as curvas de nivel, lendas dos mapas, etc.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Traballo individual:</b> Para o aprendizaxe do alumno de determinados xestos técnicos que o inicien nos deportes a traballar. Na confección de mapas, comprensión das curvas de nivel, carreiras básicas.</li> <li>▪ <b>Traballo en parellas:</b> nas actividades dirixidas ó traballo de elementos técnicos. En sesións máis <i>avanzadas</i>, como elemento educativo será <i>bo formar parellas heteroxéneas</i> nas que o alumno máis avanzado axude e corrixa ó seu compañeiro nos exercicios máis técnicos. No manexo do compás e na aprendizaxe da orientación.</li> </ul>		<p>B4.1.1</p> <p>B4.1.2</p> <p>B4.1.3</p> <p>B4.1.4</p>	<p>B4.1.1</p> <p>B4.1.2</p> <p>B4.1.3</p> <p>B4.1.4</p> <p>B4.1.5</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En grupos de 4</b> : na maioría das actividades, tanto no traballo técnico como no táctico e na experimentación das habilidades aprendidas onde haxa que regular o regulamento básico do deporte a traballar. Os grupos de traballo farémolos os máis <i>homoxéneos</i> posible. Grupos heteroxéneos na experimentación práctica de carreiras básicas de orientación</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas facilitadas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<p>4.4.1. Realizar habilidades técnicas básicas propias do deporte colectivo escollido: diferentes tipos de pases, recepcións, controis e conducións do balón en distintas situacións de xogo</p> <p>4.4.2. Realizar habilidades tácticas sinxelas propias do deporte colectivo escollido a través de actividades físico deportivas de colaboración, oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>4.4.3. Experimentar xogos deportivos onde haxa que respectar regulamentos específicos.</p> <p>4.4.4. Facer de árbitro do xogo dos compañeiros e compañeiras poñendo en práctica o regulamento do deporte colectivo escollido.</p> <p>4.5.1. Practicar actividades e xogos de deportes colectivos que favorecen a aprendizaxe da toma de decisións en situacións facilitadas de colaboración, oposición e logo en situacións reais de xogo para favorecer a transición da aprendizaxe.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Debido a necesidade de executar correctamente os elementos técnicos dos deportes colectivos desde o principio para evitar a adquisición de hábitos negativos de difícil corrección nun futuro, iniciaremos a ensinanza da técnica baseándonos na reprodución de modelos a través do <b>estilo directo</b>.</li> <li>○ Unha vez adquiridos os patróns básicos de execución, utilizaremos a <b>asignación de tarefas</b> na realización de circuitos, xogos ou actividades propostas polo profesor, válida tanto para o traballo da técnica, a táctica e a realización dos exercicios do caderno do alumno.</li> <li>○ Poderemos facer unha <b>ensinanza recíproca</b> para traballar os xestos técnicos en sesións avanzadas.</li> <li>○ O <b>descubrimento guiado</b> poderá utilizarse en actividades deseñadas principalmente para o traballo técnico, cedendo responsabilidade ós alumnos pero controlando a tarefa pola nosa parte.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A organización dos grupos de traballo non debe superar os <b>6 alumnos</b>. Pero, tendo en conta que na etapa inicial da aprendizaxe debemos aumentar o tempo dedicado ó traballo da técnica en cada unha das sesións, a organización en <b>parellas</b> é o mellor recurso.</li> <li>• Os criterios de formación de grupos segundo os factores <i>homoxéneo</i> e <i>heteroxéneo</i> deben utilizarse segundo conveña para asegurar o éxito das actividades propostas.</li> </ul>		<p>B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4</p>	<p>B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4</p>

3º ESO

OBXECTIVOS	CONTIDOS OFICIAIS	ACTIVIDADES DE AULA	METODOLOXÍA	AVALIACIÓN Estándares		
				1ª	2ª	3ª
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Control da intensidade do esforzo adaptado a cada fase da sesión de actividade física.</li> <li>▪ B1.2. Deseño e execución de forma autónoma de xogos e exercicios apropiados para cada fase da sesión, tendo en conta o seu nivel de partida.</li> </ul>	<p>1.1.1. Recoñecer a estrutura dunha sesión de actividade física e adaptar a intensidade do esforzo en función da fase da sesión na que se estea a traballar, tendo en conta os indicadores de cansazo e recuperación.</p> <p>1.1.2. Poñer en práctica, de forma autónoma e habitual, quecementos e fases finais das sesións.</p> <p>1.2.1. Diseñar xogos e exercicios propios do quecemento e da fase final da sesión tendo en conta o contido principal da sesión e dirixir este quecemento e fase final nunha clase.</p> <p>1.2.2. Preparar e poñer en práctica actividades xa practicadas anteriormente na clase para mellorar nas habilidades motoras en función das propias dificultades.</p>	<p><i>Estilos de ensinanza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos</li> <li>- No traballo do quecemento dirixido polo profesor.</li> <li>- Control da FC. Umbral aerobio e anaerobio.</li> </ul> </li> <li>o Asignación de tarefas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de exercicios de clase.</li> <li>- Elaboración de quecementos.</li> </ul> </li> <li>o Descubrimento guiado:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos en grupo na hora de preparar diferentes quecementos.</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Organización da actividade</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribución grupal: para aqueles quecementos dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos de 4 ou 5 alumnos: ocasionalmente, como na preparación e dirección dun determinado quecemento.</li> <li>• Organización individual: para a realización de determinados exercicios.</li> </ul>	<p>B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3</p>	<p>B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3</p>	<p>B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Respeito e aceptación das regras das actividades, os xogos e os deportes practicados.</li> <li>▪ B1.4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como</li> </ul>	<p>1.3.1. Analizar a necesidade das regras para o desenvolvemento das clases de EF e das saídas fora do centro.</p> <p>1.3.2. Observar e anotar, a través dunha ficha de rexistro, as condutas favorables e contrarias á tolerancia e a deportividade dos compañeiros/as durante a execución de diferentes actividades, xogos e deportes para posteriormente darllas a coñecer e axudar na modificación de condutas.</p> <p>1.4.1. Ler e analizar criticamente artigos de xornais relacionados cos estereotipos corporais asociados as AF-D e coas actitudes e estilos de vida derivados destes e a súa relación coa saúde.</p>	<p><i>Estilos de ensinanza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>Estilo directo:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos</li> <li>- No traballo do quecemento dirixido polo profesor.</li> </ul> </li> <li>o <i>Asignación de tarefas:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de exercicios en clase</li> <li>- Observar e anotar, a través dunha ficha de rexistro, as condutas favorables e contrarias á tolerancia e a deportividade dos compañeiros/as durante a execución de diferentes actividades, xogos e deportes</li> </ul> </li> <li>o <i>Descubrimento guiado:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos en grupo co fin de valorar o traballo en equipo por encima dos logros individuais.</li> </ul> </li> </ul>	<p>B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3</p>	<p>B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3</p>	<p>B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3</p>



	<p>fenómeno social e cultural.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.</li> </ul>	<p>1.5.1. Comezar os traballos en equipo cun traballo individual co cal aportar ao grupo.  1.5.2. escoitar activamente as propostas de cada membro do grupo seguindo uns tumos prefixados.  1.5.3. Identificar e reflexionar sobre os conflitos que se presentan no propio grupo de traballo analizando o nivel de responsabilidade de cada membro do grupo en función do seu nivel de destreza e das súas capacidades.  1.5.4. Diseñar e revisar compromisos individuais e grupais, o máis concretos e realistas posibles, que sirvan de guía para a mellora das destrezas.</p>	<p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.  <b>Organización individual:</b> na realización da ficha de rexistro.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ a</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.6. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades físico-deportivas e recreativas.</li> <li>▪ B1.7. Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>▪ B1.8. Actividade física como elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>▪ B1.9. Estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul>	<p>1.6..1. Buscar nos medios de comunicación información actual de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador.</p> <p>1.7.1. Respetar as normas para a conservación do seu contorno, identificandoo como un lugar común para a realización de AF-D.</p> <p>1.8.1. Analizar como inflúe a actividade física na saúde física, psicolóxica e social.</p> <p>1.9.1. Ler e analizar criticamente artigos de xornais sobre os síntomas e as consecuencias negativas para a saúde física e mental das enfermidades relacionadas coa estética corporal: anorexia, bulimia, vigorexia, anorexia ... procurar os medios para minimizar eses riscos.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <p>o Estilo directo:  - Na práctica daquelas tarefas que esixan un control maior (polas características das mesmas, pola incertidume do medio ou por conseguir un maior control do ritmo ou da cadencia da propia tarefa).  o Asignación de tarefas:  - Na explicación dos conceptos teóricos, ó realizar saídas e nas formas xogadas.  o Resolución de problemas:  - Na explicación dos conceptos , para potenciar a identificación dos mesmos mediante a búsqueda de solucións aos retos plantexados..  - Tamén pode utilizarse na realización das actividades e exercicios propostos no caderno do alumno.</p> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo-clase: para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos reducidos: asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.</li> <li>• Organización individual: na realización dos exercicios e cuestionarios..</li> </ul>	<p>B1.3.1  B1.3.2  B1.3.3</p>	<p>B1.3.1  B1.3.2  B1.3.3</p>	<p>B1.3.1  B1.3.2  B1.3.3</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.10. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise previa das características destas.</li> <li>▪ B1.11. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.12. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<p>1.11.1.Por en práctica, en situacións simuladas, os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p> <p>1.12.1.Por en práctica as rutinas para o mantemento e coidado do material e equipamento deportivo empregado nas diferentes unidades didácticas</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estilo directo: Para a explicación dos conceptos básicos teóricos sobre a prevención de riscos e os primeiros auxilios.</li> <li>○ Asignación de tarefas: Para realizar exercicios de simulación de lesións. Na realización da RCP nun entorno de simulación. Na realización dos exercicios relacionados co tema.</li> <li>○ Descubrimento guiado: Para dar solución a distintas lesións que o profesor plantexa na clase.</li> <li>○ Ensinanza recíproca: Para a avaliación recíproca da aplicación correcta do protocolo PAS</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traballo individual: Para realizar exercicios dos test e cuestionarios</li> <li>• Traballo en parellas ou pequenos grupos: Realización de xogos e exercicios de simulación de lesións.</li> </ul>	<p>B1.4.1 B1.4.2 B1.4.3</p>	<p>B1.4.1 B1.4.2 B1.4.1</p>	<p>B1.4.1 B1.4.2 B1.4.3</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ g</li> <li>▪ e</li> <li>▪ b</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<p>1.13.1.Buscar nos diferentes medios de comunicación</p> <p>1.14.1.Procurar, analizar e seleccionar a información utilizando tecnoloxías da información e da comunicación,</p> <p>1.14.2.Utilizar a rede e algún programa informático básico(texto, presentación, imaxe, video, son) para a elaboración e exposición do traballo sobre as enfermidades relacionadas cos estereotipos corporais.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo: - Na práctica daquelas tarefas que esixan un coñecemento básico das técnicas de búsqueda de información na rede.</li> <li>o Asignación de tarefas: - Na realización de traballos de investigación na rede sobre un tema teórico.</li> <li>o Resolución de problemas: - Na explicación dos conceptos , para potenciar a identificación dos mesmos mediante a búsqueda de información aos retos plantexados..</li> </ul> <p>Organización da actividade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo-clase: para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos reducidos: asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.</li> <li>• Organización individual: na realización dos exercicios e cuestionarios..</li> </ul>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico expresivas.</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Experimentación de</li> </ul>	<p>2.1.1.Construir bolas malabares.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ d</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<p>actividades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal, combinando espazo, tempo e intensidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.2. Creatividade e improvisación nas actividades artístico-expresivas de xeito individual e colectivo.</li> <li>▪ B2.3. Realización de bailes e danzas de carácter recreativo e popular.</li> </ul>	<p>2.1.2. Realizar distintas técnicas malabares básicas cunha, dúas ou tres bolas.</p> <p>2.2.1. Crear seguindo unhas pautas prefixadas un espectáculo de circo en grupo.</p> <p>2.2.2. Participar, como espectadores, nunha obra cargada de improvisación para apreciar o valor da mesma.</p> <p>2.3.1. Aprender pasos básicos de baile</p> <p>2.3.2. Crear e realizar en grupo dunha secuencia de pasos combinando os aprendidos con outros de creación persoal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo para a aprendizaxe dos pasos de baile, que realizárase de xeito analítico. Tamén no seguimento das coreografías. <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo para as técnicas básicas cunha, dúas ou tres bolas.</li> </ul> </li> <li>o Descubrimento guiado á hora de realizar os exercicios do caderno do alumno, e tamén nas coreografías que eles mesmos podan crear.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizaremos sesións de forma grupal nas propostas de creacións coreográficas, situando estratéxicamente alumnos que podan tirar do grupo.</li> <li>• Organizaremos sesións de forma masiva en determinadas prácticas circenses.</li> </ul>			<p>B2.1.1 B2.1.2 B2.1.3 B2.1.4</p>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde.</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Condición física. Capacidades físicas e coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, e a súa vinculación cos sistemas do organismo.</li> <li>▪ B3.2. Efectos sobre a saúde da actividade física e a alimentación.</li> <li>▪ B3.3. Capacidade de adaptación do organismo ante a actividade física e a práctica deportiva.</li> <li>▪ B3.4. Adestramento: intensidade, volume e densidade do esforzo, e a súa relación cos</li> </ul>	<p>3.1.1. Buscar nos medios de comunicación información actual de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador.</p> <p>3.1.2.. Respetar as normas para a conservación do seu contorno, identificandoo como un lugar común para a realización de AF-D.</p> <p>3.2.1. Analizar como inflúe a actividade física na saúde física, psicolóxica e social.</p> <p>3.2.2. Ler e analizar criticamente artigos de xornais sobre os síntomas e as consecuencias negativas para a saúde física e mental das enfermidades relacionadas coa estética corporal: anorexia, bulimia, vigorexia, anorexia ... procurar os medios para minimizar eses riscos.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O tratarse dun tema eminentemente teórico empregaremos o estilo directo nas explicacións dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñen que traballar os alumnos e a asignación de tarefas á hora de realizar exercicios por parte do alumno. Outros estilos máis relacionados coa busca os utilizaremos nos exercicios, exposicións e debates organizados na clase e na realización de traballos de preparación de programas individuais de condición física.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización por grupos (parellas) para as prácticas e exercicios realizados en clase.</li> <li>• Organización individual para a realización de cuestionarios e nos exames teóricos.</li> </ul>	<p>B3.1.1 B3.1.2 B3.1.3 B3.1.4 B3.1.5 B3.1.6</p>	<p>B3.1.1 B3.1.2 B3.1.3 B3.1.4 B3.1.6</p>	<p>B3.1.1  B3.1.5</p>

	<p>sistemas metabólicos de obtención de enerxía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Control da frecuencia cardíaca cara á mellora dos factores da condición física.</li> <li>▪ B3.6. Procedementos para a avaliación dos factores da condición física relacionados coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Elaboración e posta en práctica dun programa básico para a mellora da condición física saudable.</li> </ul>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> <li>▪ g</li> <li>▪ f</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.8. Métodos básicos de adestramento para a mellora das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.9. Avaliación da condición física saudable e realización de actividades para a mellora desta, tendo en conta as súas características individuais.</li> <li>▪ B3.10. Ergonomía e hixiene postural na práctica de actividades físicas.</li> <li>▪ B3.11. Técnicas básicas de</li> </ul>	<p>1.11.1. Por en práctica, en situacións simuladas, os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p> <p>1.12.1. Por en práctica as rutinas para o mantemento e coidado do material e equipamento deportivo empregado nas diferentes unidades didácticas</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empregaremos o estilo directo nas explicacións dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñen que traballar os alumnos e a asignación de tarefas á hora de realizar exercicios e actividades relacionados co tema. Outros estilos máis relacionados coa busca os utilizaremos nos exercicios, exposicións e debates organizados na clase e na realización de determinadas técnicas.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización por grupos (parellas) para as prácticas e exercicios realizados en clase.</li> <li>• Organización individual para a realización de cuestionarios e nos exames teóricos.</li> </ul>	<p>B3.2.1 B3.2.2 B3.2.3</p>	<p>B3.2.1 B3.2.2 B3.2.3</p>	<p>B3.2.2 B3.2.3</p>

	respiración e relaxación.					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.12. Actividade física habitual e outros hábitos de vida saudables, e o seu efecto sobre a calidade de vida.</li> </ul>					
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas.</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.2. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes individuais.</li> <li>▪ B4.3. Adquisición de técnicas de progresión e orientación no medio natural, a súa aplicación en diferentes ámbitos.</li> </ul>	<p>4.1.1.Describir e practicar a técnica básica do deporte individual traballado.</p> <p>4.1.2.Comparar o resultado de cenas habilidades técnicas ao comezo da unidade didáctica e valorar a súa mellora tras coñecer e aprender a técnica axeitada.</p> <p>4.1.3.Experimentar as habilidades aprendidas nun contexto onde haxa que respectar o regulamento básico do deporte escollido.</p> <p>4.2.1.Practicar xogos e actividades vinculadas as habilidades traballadas no deporte escollido.</p> <p>4.3.1.Orientarse cun mapa básico da zona tendo en conta o norte xeográfico para localizar certos puntos de interese.</p> <p>4.3.2.Participar nunha carreira de orientación con balizas (se hai oportunidade dentro das actividades extraescolares).</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Debido a necesidade de executar correctamente os elementos técnicos do deporte a traballar, desde o principio para evitar a adquisición de hábitos negativos de difícil corrección nun futuro, iniciaremos a ensinanza da técnica baseándonos na reprodución de modelos a través do <i>estilo directo</i>, así como para a explicación os conceptos teóricos básicos da orientación.</li> <li>○ Unha vez adquiridos os patróns básicos de execución, utilizaremos a <i>asignación de tarefas</i> na realización de circuitos, xogos ou actividades propostas polo profesor, válida tanto para o traballo da técnica, a táctica e na realización dos exercicios de cartografía para a aprendizaxe da orientación.</li> <li>○ Poderemos facer unha <i>ensinanza recíproca</i> para traballar os xestos técnicos en sesións avanzadas.</li> <li>○ O <i>descubrimento guiado</i> poderá utilizarse en actividades deseñadas principalmente para o traballo técnico, cedendo responsabilidade ós alumnos pero controlando a tarefa pola nosa parte. Tamén será útil para que o alumnado aprenda a interpretar as curvas de nivel, lendas dos mapas, etc.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Traballo individual:</b> Para o aprendizaxe do alumno de determinados xestos técnicos que o inicien nos deportes a traballar. Na confección de mapas, comprensión das curvas de nivel, carreiras básicas.</li> <li>▪ <b>Traballo en parellas:</b> nas actividades dirixidas ó traballo de elementos técnicos. En sesións máis <i>avanzadas, como elemento educativo será bo formar parellas heteroxéneas</i> nas que o alumno máis avanzado axude e corrixa ó seu compañeiro nos exercicios máis técnicos.</li> </ul>	<p>B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3 B4.1.4</p>	<p>B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3 B4.1.4</p>	<p>B4.1.2 B4.1.3 B4.1.4 B4.1.5</p>

			<p>No manexo do compás e na aprendizaxe da orientación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>En grupos de 4</b> : na maioría das actividades, tanto no traballo técnico como no táctico e na experimentación das habilidades aprendidas onde haxa que regular o regulamento básico do deporte a traballar. Os grupos de traballo farémolos os máis <i>homoxéneos</i> posible. Grupos heteroxéneos na experimentación práctica de carreiras básicas de orientación</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Execución de habilidades motrices técnico-tácticas vinculadas aos deportes colectivos en distintas situacións, respectando os regulamentos específicos.</li> <li>▪ B4.5. Práctica de actividades e xogos para a aprendizaxe dos deportes colectivos.</li> </ul>	<p>4.4.1.Realizar habilidades técnicas básicas propias do deporte colectivo escollido: diferentes tipos de pases, recepcións, controis e conduction do balón en distintas situacións de xogo</p> <p>4.4.2.Realizar habilidades tácticas sinxelas propias do deporte colectivo escollido a través de AFD de colaboración, oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>4.4.3.Experimentar xogos deportivos onde haxa que respectar regulamentos específicos.</p> <p>4.4.4.Facer de árbitro do xogo dos compañeiros e compañeiras poñendo en práctica o regulamento do deporte colectivo escollido.</p> <p>4.51..Practicar actividades e xogos de deportes colectivos que favrecen a aprendizaxe da toma de decisións en situacións facilitadas de colaboración, oposición e logo en situacións reais de xogo para favorecer a transferencia na aprendizaxe.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estilo directo: Para potenciar a correcta execución técnica dos elementos técnicos xa adquiridos no ciclo anterior, e para aprender os novos elementos, como o tiro en suspensión, o pase de béisbol, etc..</li> <li>○ Asignación de tarefas: Para traballar a combinación de formas xogadas e de exercicios, práctica de actividades e circuitos. Para a realización dos exercicios destinados a mellora dos elementos técnico-tácticos.</li> <li>○ Descubrimento guiado: Para a realización de progresións para a mellor comprensión das habilidades específicas propostas. Tamén é unha boa alternativa á hora de descubrir os novos elementos técnicos e tácticos.</li> <li>• Ensinanza Recíproca: Nos exercicios en parellas.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traballo en parellas: nas actividades dirixidas ó traballo dos elementos técnicos.</li> <li>• Grupos de 4 a 10 alumnos: para actividades destinadas ó traballo táctico, como poden ser xogar 1x1 2x2, 3x3 e o xogo colectivo.</li> </ul>	B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4	B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4	

4ºESO

OBXECTIVOS	CONTIDOS OFICIAIS	ACTIVIDADES DE AULA	METODOLOXÍA	AVALIACIÓN (Estándares)		
				1ª	2ª	3ª
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Deseña e realiza as fases de activación e recuperación, logo da análise da actividade física que se vaia realizar.</li> <li>▪ B1.2. Fases de activación e recuperación como medio de prevención de lesións.</li> </ul>	<p>1.1.1. Recoñecer a estrutura dunha sesión de actividade física e adaptar a intensidade do esforzo en función da fase da sesión na que se estea a traballar, tendo en conta os indicadores de cansazo e recuperación.</p> <p>1.1.2. Poñer en práctica, de forma autónoma e habitual, quecementos e fases finais das sesións.</p> <p>1.2.1. Diseñar xogos e exercicios propios do quecemento e da fase final da sesión tendo en conta o contido principal da sesión e dirixir este quecemento e fase final nunha clase.</p> <p>1.2.2. Preparar e poñer en práctica actividades xa practicadas anteriormente na clase para mellorar nas habilidades motoras en función das propias dificultades.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos teóricos</li> <li>- No traballo do quecemento dirixido polo profesor.</li> </ul> </li> <li>o Asignación de tarefas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de exercicios de clase.</li> </ul> </li> <li>o Descubrimento guiado:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos en grupo na hora de preparar diferentes quecementos. Activación e volta a calma.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distribución grupal: para aqueles quecementos dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos de 4 ou 5 alumnos: ocasionalmente, como na preparación e exposición dun determinado quecemento.</li> <li>• Organización individual: para a realización dos exercicios do cuestionario.</li> </ul>	B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3	B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3	B1.1.1 B1.1.2 B1.1.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Planificación e organización de eventos e campionatos nos que se utilicen sistemas que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas, asumindo diferentes papeis e funcións.</li> </ul>	<p>1.3.1. Analizar a necesidade das regras para o desenvolvemento das clases de EF e das saídas fora do centro.</p> <p>1.3.2. Planificar e organización de diferentes eventos e campionatos dentro da propia aula.</p> <p>1.4.1. Ler e analizar críticamente artigos de xornais relacionados cos estereotipos corporais asociados as AF-D e coas actitudes e estilos de vida derivados destes e a súa relación coa saúde.</p> <p>1.5.1. Comezar os traballos en equipo cun traballo individual co cal aportar ao grupo.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Utilizaremos o <b>estilo directo</b> para que os alumnos adquiren os patróns básicos en canto as pautas que teñen que seguir na elaboración do seu proxecto.</li> <li>o A <b>asignación de tarefas</b> aplicarase dentro do propio grupo para distribuírse responsabilidades en canto a planificación, e sobre todo posta en práctica do proxecto.</li> <li>o A <b>ensinanza recíproca</b> levarase tamen a cabo dentro do grupo para poder levar a cabo a realización da súa planificación da actividade escollida.</li> <li>o Destaca en gran medida, a <b>resolución de</b></li> </ul>	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3

		<p>1.5.2. Escotar activamente as propostas de cada membro do grupo seguindo uns tumos prefixados.</p> <p>1.5.3. Identificar e reflexionar sobre os conflitos que se presentan no propio grupo de traballo analizando o nivel de responsabilidade de cada membro do grupo en función do seu nivel de destreza e das súas capacidades.</p> <p>1.5.4. Diseñar e revisar compromisos individuais e grupais, o máis concretos e realistas posibles, que sirvan de guía para a mellora das destrezas.</p>	<p><b>problemas</b>, para dar solución ós puntos determinados previamente na planificación, así como en todos os inconvenientes que poidan ir xurdindo durante o evento.</p> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A organización dos grupos de traballo será de 4-5 <b>alumnos/as</b>.</li> <li>▪ A decisión da formación de grupos será responsabilidade deles, é dicir, farán o grupo como eles queiran, sempre que non queden alumnos/as sen facer equipo, ou algún equipo se prevea que non traballará correctamente. Nestes casos, a profesora fará os grupos.</li> <li>▪ Os grupos elixiran unha actividade ou campionato, sempre que non esté elixido por outro grupo.</li> <li>▪ Os grupos cumpriran as datas determinadas pola profesora.</li> <li>▪ As actividades planificadas, iranse levando a cabo en recreos, ou datas significativas (final de avaliación...)</li> <li>▪ Os que teñan algun tipo de problema de relación, de traballo en equipo...serán axudados polo profesor ou polos seus propios compañeiros.</li> <li>▪ Independentemente cando se leve a cabo a posta en práctica deste proxecto, a nota terase en conta na 3ª avaliación.</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ e</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Valoración das actividades físicas, deportivas e tradicionais na sociedade actual, destacando os comportamentos axeitados tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</li> </ul>	<p>1.6..1. Buscar nos medios de comunicación información actual de actividades físico-deportivas e artístico-expresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador.</p> <p>1.7.1. Respetar as normas para a conservación do seu contorno, identificandoo como un lugar común para a realización de AF-D.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <p>o Asignación de tarefas: Na execución das actividades de clase, é dicir, nos xogos tradicionais empregados..</p> <p>o Descubrimiento guiado: Nas tarefas como as de buscar variantes a determinados xogos, ou a de buscar e recopilar xogos populares e autóctonos</p> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A organización da clase dependerá do tipo de xogo ó que se vaia a xogar.</li> </ul>	<p>B1.3.1 B1.3.2 B1.3.3</p>	<p>B1.3.1 B1.3.2 B1.3.3</p>	<p>B1.3.1 B1.3.2 B1.3.3</p>



		<p>1.8.1. Analizar como inflúe a actividade física na saúde física, psicolóxica e social.</p> <p>1.9.1. Ler e analizar criticamente artigos de xornais sobre os síntomas e as consecuencias negativas para a saúde física e mental das enfermidades relacionadas coa estética corporal: anorexia, bulimia, vigorexia, anorexia ... procurar os medios para minimizar eses riscos.</p>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva.</li> <li>▪ B1.6. Protocolos básicos de primeiros auxilios.</li> <li>▪ B1.7. Medidas preventivas sobre os riscos ou as lesións na realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>▪ B1.8. Manexo e utilización do material e do equipamento deportivo.</li> </ul>	<p>1.11.1. Por en práctica, en situacións simuladas, os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.</p> <p>1.12.1. Por en práctica as rutinas para o mantemento e coidado do material e equipamento deportivo empregado nas diferentes unidades didácticas</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estilo directo: Para a explicación dos conceptos básicos teóricos dos primeiros auxilios e o protocolo PAS</li> <li>○ Asignación de tarefas: Para realizar exercicios de simulación de lesións. Na execución dos exercicios realizados en clase. Na realización dos exercicios relacionados co tema.</li> <li>○ Descubrimento guiado: Para dar solución a distintas lesións que o profesor plantexa na clase.</li> <li>○ Ensinanza recíproca: Para a avaliación recíproca</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traballo en parellas ou pequenos grupos: Realización de xogos e exercicios de simulación de lesións e protocolo PAS. Protocolo para RCP</li> </ul>	<p>B1.4.1 B1.4.2 B1.4.3</p>	<p>B1.4.1 B1.4.2 B1.4.3</p>	<p>B1.4.1 B1.4.2 B1.4.3</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.9. Aceptación das normas sociais e democráticas que rexen nun traballo en equipo.</li> <li>▪ B1.10. Técnicas de traballo en equipo.</li> </ul>	<p>1.3.1. Valora as actuacións e as intervencións das persoas participantes nas actividades, recoñecendo os méritos e respectando os niveis de competencia motriz, e outras diferenzas.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo: - Na práctica daquelas tarefas que esixan un coñecemento básico das técnicas de búsqueda de información na rede.</li> <li>o Asignación de tarefas:</li> </ul>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>	<p>B1.5.1 B1.5.2</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.11. Técnicas de traballo colaborativo.</li> <li>▪ B1.12. Xogo limpo como actitude social responsable.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos de investigación na rede sobre un tema teórico.</li> <li>o Resolución de problemas:</li> <li>- Na explicación dos conceptos , para potenciar a identificación dos mesmos mediante a búsqueda de información aos retos plantexados..</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ e</li> <li>▪ g</li> <li>▪ h</li> <li>▪ i</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relaciónas coa saúde.</li> </ul>	<p>1.13.1.Buscar nos diferentes medios de comunicación</p> <p>1.14.1.Procurar, analizar e seleccionar a información utilizando tecnoloxías da información e da comunicación,</p> <p>1.14.2.Utilizar a rede e algún programa informático básico(texto, presentación, imaxe, video, son) para a elaboración e exposición do traballo sobre as enfermidades relacionadas cos estereotipos corporais.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <p>o Estilo directo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na práctica daquelas tarefas que esixan un coñecemento básico das técnicas de búsqueda de información na rede.</li> </ul> <p>o Asignación de tarefas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos de investigación na rede sobre un tema teórico.</li> </ul> <p>o Resolución de problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na explicación dos conceptos , para potenciar a identificación dos mesmos mediante a búsqueda de información aos retos plantexados..</li> </ul> <p>Organización da actividade</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupo-clase: para aquelas actividades ou exercicios dirixidos polo profesor.</li> <li>• Grupos reducidos: asignando tarefas ós seus membros en función da actividade proposta.</li> <li>• Organización individual: na realización dos exercicios e cuestionarios..</li> </ul>	<p>B1.6.1</p> <p>B1.6.2</p> <p>B1.6.3</p>	<p>B1.6.1</p> <p>B1.6.2</p> <p>B1.6.3</p>	<p>B1.6.1</p> <p>B1.6.2</p> <p>B1.6.3</p>
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Creación de composicións artístico-expresivas individuais ou colectivas, con ou sen apoio dunha estrutura musical, incluíndo os elementos para a súa sistematización: espazo, tempo e intensidade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2.1.1. Desprazamento ocupando todo o espazo con ritmos diferentes.</li> <li>▪ 2.1.2. Desprazamento ocupando todo o espazo segundo ritmo de diferentes músicas.</li> <li>▪ 2.1.3. Experimentar distintas situacións que impliquen a relación do movemento e as posturas co espazo o tempo e a intensidade.</li> <li>▪ 2.1.4. Construír bolas malabares.</li> <li>▪ 2.1.5. Realizar distintas técnicas malabares básicas con unha, dúas ou tres bolas.</li> <li>▪ 2.2.1. Participar, como espectadores, nunha obra cargada de improvisación para apreciar o valor</li> </ul>	<p><b>Estilos de ensinanza</b> o Estilo directo para a aprendizaxe dos pasos de aerobic, que realízarase de xeito analítico. Tamén no seguimento das coreografías.</p> <p>o Descubrimento guiado á hora de realizar, as coreografías que eles mesmos podan crear.</p> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización por parellas nos bailes.</li> <li>• Organizaremos sesións de forma grupal nas propostas de creacións coreográficas, situando estratéxicamente alumnos que podan tirar do grupo.</li> <li>• Organizaremos sesións de forma masiva en determinadas prácticas de aerobic e acrosport.</li> </ul>			<p>B2.1.1</p> <p>B2.1.2</p> <p>B2.1.3</p>

		<p>da mesma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2.2.2. Creatividade: montaxes coreográficas individuais.</li> <li>▪ 2.3.1. Aprender pasos básicos de baile</li> <li>▪ 2.3.2. Crear e realizar en grupo dunha secuencia de pasos combinando os aprendidos con outros de creación persoal.</li> <li>▪ 2.3.3. Visionado de vídeos.</li> </ul>				
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ f</li> <li>▪ g</li> <li>▪ h</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Efectos negativos que determinados hábitos de vida e consumo teñen sobre a condición física e a saúde.</li> <li>▪ B3.2. Actividade física e saúde.</li> <li>▪ B3.3. Realización de exercicios para a consecución dunha óptima hixiene postural.</li> <li>▪ B3.4. Alimentación: repercusión na saúde e na actividade física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3.1.1. Ler e analizar críticamente artigos de xornais sobre os síntomas e as consecuencias negativas para a saúde física e mental das enfermidades relacionadas coa hixiene postural; estética corporal: anorexia, bulimia, vigorexia, anorexia ... procurar os medios para minimizar eses riscos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O tratarse dun tema eminentemente teórico empregaremos o <b>estilo directo</b> nas explicacións dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñen que traballar os alumnos e a <b>asignación de tarefas</b> á hora de traballar conceptos relacionados coa hixiene postural e a alimentación e o deporte.. Outros estilos máis relacionados coa <b>busca</b> os utilizaremos nos exercicios, exposicións, utilización de ferramentas TIC e debates organizados na clase e na asimilación dos contidos propostos.</li> <li>• Organización por grupos (parellas) para as prácticas e exercicios e traballos realizados en clase.</li> <li>• Organización individual para a realización de cuestionarios e exames teóricos.</li> </ul>	<p>B3.1.1 B3.1.2 B3.1.3</p>	<p>B3.1.1 B3.1.2 B3.1.3 B3.1.</p>	<p>B3.1.2</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Valoración e toma de conciencia da propia condición física e da predisposición a melloralas.</li> <li>▪ B3.6. Elaboración e posta en práctica dun plano de traballo que integre as capacidades físicas relacionadas coa saúde.</li> <li>▪ B3.7. Valoración e aplicación de técnicas e métodos de relaxación e respiración de xeito autónomo, co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>▪ B3.8. Métodos de avaliación da condición</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 3.5.1. Poñer en practica diferentes métodos de adestramento.</li> <li>▪ 3.6.1. Realizar un test ao inicio de curso, outro no 2º trimestre e outro ao final de curso para avaliar o estado das capacidades físicas relacionadas directamente coa saúde e analizar a súa evolución ao longo do curso.</li> <li>▪ 3.7.1. Analizar as posturas dos estiramientos e de determinadas actividades realizadas polo compañeiro ou compañeira.</li> <li>▪ 3.8.1. Cubrir unha ficha persoal describindo a actividade física dunha semana tipo, analizando outros hábitos de vida saudables (alimentación, descanso ...).</li> <li>▪ 3.9.1. Lectura de artigos e visionado de vídeos</li> </ul>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empregaremos o estilo directo nas explicacións dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñen que traballar os alumnos e a asignación de tarefas na realización de tests e á hora de realizar exercicios do libro do alumno. Outros estilos máis relacionados coa <b>busca</b> os utilizaremos nas exposicións e debates organizados na clase.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organización individual para a realización de cuestionarios e nos exames teóricos.</li> <li>2. Organización por parellas na realización de tests de condic. Física.</li> <li>3. Pequenos grupos (4), cando traballemos a condición física en circuitos e prácticas como a RCP.</li> <li>4. Gran grupo na explicación de temas conceptuais.</li> </ol>	<p>B3.2.1 B3.2.2 B3.2.3 B3.2.4</p>	<p>B3.2.1 B3.2.2</p>	<p>B3.2.1 B3.2.2 B3.2.3 B3.2.4</p>

	física en relación coa saúde.	sobre os fundamentos dun estilo de vida saudable e activo que lles permita facer unha análise crítico do recollido na ficha persoal.			
<b>Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Traballo dos fundamentos técnicos das actividades físico-deportivas propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4.1.1..Realizar habilidades técnicas básicas propias do deporte colectivo escollido: diferentes tipos de pases, recepcións, controis e conductiones do balón en distintas situacións de xogo</li> </ul>	<p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traballo en parellas: nas actividades dirixidas ó traballo dos elementos técnicos.</li> <li>• Grupos de 4 a 10 alumnos: para actividades destinadas ó traballo táctico, como poden ser xogar 1x1 2x2, 3x3 e o xogo colectivo.</li> </ul>	<p>B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3</p>	<p>B4.1.1 B4.1.2 B4.1.3</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ d</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.2. Traballo das situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición propostas, tendo en consideración diversos condicionantes xerados polos compañeiros e as compañeiras, as persoas adversarias, os regulamentos e o contorno da práctica.</li> <li>▪ B4.3. Coñecemento e práctica de xogos e de deportes tradicionais de Galicia e da propia zona, así como do seu regulamento. Procura de información sobre variacións locais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4.2.1.Describir e practicar a técnica básica do deporte individual traballado.</li> <li>▪ 4.2.2.Comparar o resultado de cenas habilidades técnicas ao comezo da unidade didáctica e valorar a súa mellora tras coñecer e aprender a técnica axeitada.</li> <li>▪ 4.2.3.Experimentar as habilidades aprendidas nun contexto onde haxa que respectar o regulamento básico do deporte escollido.</li> <li>▪ 4.2.4.Practicar xogos e actividades vinculadas as habilidades traballadas no deporte escollido.</li> <li>▪ 4.2.6Realizar habilidades tácticas sinxelas propias do deporte colectivo escollido a través de AFD de colaboración, oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</li> <li>▪ 4.2.7.Experimentar xogos deportivos onde haxa que respectar regulamentos específicos.</li> <li>▪ 4.2.8.Facer de árbitro do xogo dos compañeiros e compañeiras poñendo en práctica o regulamento do deporte colectivo escollido.</li> <li>▪ 4.31..Practicar actividades e xogos de deportes colectivos que favrecen a aprendizaxe da toma de decisións en situacións facilitadas de colaboración, oposición e logo en situacións reais de xogo para favorecer a transferencia na aprendizaxe valorando os xogos tradicionais de</li> </ul>	<p><b>Estilos de ensinanza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Estilo directo: Para potenciar a correcta execución técnica dos elementos técnicos xa adquiridos no ciclo anterior, e para aprender os novos elementos.</li> <li>○ Asignación de tarefas: Para traballar a combinación de formas xogadas e de exercicios, práctica de actividades e circuitos. Para a realización dos exercicios destinados a mellora dos elementos técnico-tácticos.</li> <li>○ Descubrimiento guiado: Para a realización de progresións para a mellor comprensión das habilidades específicas propostas. Tamén é unha boa alternativa á hora de descubrir os novos elementos técnicos e tácticos.</li> <li>• Ensinanza Recíproca: Nos exercicios en parellas.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traballo en parellas: nas actividades dirixidas ó traballo dos elementos técnicos.</li> <li>• Grupos de 4 a 10 alumnos: para actividades destinadas ó traballo táctico, como poden ser xogar 1x1 2x2, 3x3 e o xogo colectivo.</li> </ul>	<p>B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4 B4.2.5 B4.2.6</p>	<p>B4.2.1 B4.2.2 B4.2.3 B4.2.4 B4.2.5 B4.2.6</p>

		Galicia.				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ f</li> <li>▪ g</li> <li>▪ m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Relación entre a actividade física, a saúde e o medio natural.</li> <li>▪ B4.5. Toma de conciencia do impacto que teñen algunhas actividades físico-deportivas no medio natural.</li> <li>▪ B4.6. Realización de actividades deportivas e/ou recreativas, preferentemente desenvolvidas no medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4.3.1.Orientarse cun mapa básico da zona tendo en conta o norte xeográfico para localizar certos puntos de interese.</li> <li>▪ 4.3.2.Participar nunha carreira de orientación con balizas (se hai oportunidade dentro das actividades extraescolares).</li> </ul>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Estilo directo:</b> Para a explicación dos conceptos básicos teóricos das carreiras de orientación.</li> <li>• <b>Asignación de tarefas:</b> Para realizar exercicios de cartografía. Na execución dos exercicios realizados en clase. Na realización de actividades relacionadas coa natureza.</li> <li>• <b>Descubrimiento guiado:</b> Para explicar as curvas de nivel, lendas dos mapas, etc..</li> </ul> <p><b>Organización da actividade:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Ensinanza recíproca:</b> Para a avaliación recíproca.</li> <li>○ <b>Traballo individual:</b> Para realizar exercicios no caderno Confección de mapas. Comprensión das curvas de nivel. Carreiras de xeito individual.</li> <li>○ <b>Traballo en parellas:</b> Para aprender a orientar ben o mapa. Manexo do compás. Realización de carreiras de orientación.</li> </ul>	B4.3.1 B4.3.3	B4.3.1 B4.3.3	B4.3.1 B4.3.2 B4.3.3

## 1º de BACHARELATO

OBXECTIVOS	CONTIDOS OFICIAIS	ACTIVIDADES DE AULA	METODOLOXÍA	AVALIACIÓN (Estándares)
------------	-------------------	---------------------	-------------	-------------------------

				1ª	2ª	3ª
<b>Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ i</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.1. Actividade física como recurso de lecer activo: efectos sobre a saúde e como fenómeno sociocultural.</li> <li>▪ B1.2. Saídas profesionais.</li> </ul>	<p>1.1.1. Escoller entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar unha sesión de E.F. e levala a práctica na clase dirixindo aos seus compañeiros e compañeiras.</li> <li>- Deseñar unha saída no medio natural co obxectivo de realizar actividades físicas nun entorno non estable.</li> <li>- Organizar un campionato deportivo coa modalidade deportiva ou xogo escollido según o interese persoal.</li> </ul> <p>1.1.2. Xustificar o tipo de A.F. ou deporte escollido para preparar a sesión de E.F., a saída á natureza ou o campionato deportivo nos recreos, atendendo aos efectos positivos para a saúde e ao seu valor social e cultural.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O tratarse dun tema eminentemente teórico empregaremos o <b>estilo directo</b> nas explicacións dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñen que traballar os alumnos e a <b>asignación de tarefas</b> á hora de traballar conceptos relacionados coa saúde e a alimentación e o deporte.. Outros estilos máis relacionados coa <b>busca</b> os utilizaremos nos exercicios, exposicións, utilización de ferramentas TIC e debates organizados na clase e na asimilación dos contidos propostos.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización por grupos (parellas) para as prácticas e exercicios e traballos realizados en clase.</li> <li>• Organización individual para a realización de cuestionarios e exames teóricos.</li> </ul>	B1.1.1 B1.1.2	B1.1.1 B1.1.2	B1.1.1 B1.1.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ h</li> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.3. Prevención dos elementos de risco asociados ás actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, ao contorno, á fatiga e aos materiais e os equipamentos.</li> </ul>	<p>1.3.1. Identificar as accións e as características do contorno que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas e procurar os medios para minimizar eses riscos.</p> <p>1.3.2. Realizar diariamente as rutinas para o mantemento e coidado do material e equipamento deportivo empregado nas diferentes unidades didácticas</p> <p>1.3.3. Atender aos indicadores de fatiga física e mental durante a realización do adestramento persoal como guía para personalizar o tempo de recuperación e a intensidade dos exercicios.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O tratarse dun tema eminentemente teórico empregaremos o <b>estilo directo</b> nas explicacións dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñen que traballar os alumnos e a <b>asignación de tarefas</b> á hora de traballar conceptos relacionados coa prevención de riscos e o equipamento.. Outros estilos máis relacionados coa <b>busca</b> os utilizaremos nos exercicios, exposicións, utilización de ferramentas TIC e debates organizados na clase e na asimilación dos contidos propostos.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización por grupos (parellas) para as prácticas e exercicios e traballos realizados en clase.</li> <li>• Organización individual para a realización de cuestionarios e exames teóricos.</li> </ul>	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3	B1.2.1 B1.2.2 B1.2.3
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.4. Actividades físico-deportivas: regras</li> </ul>	<p>1.4.1. Analizar a necesidade das regras para o desenvolvemento das clases de EF e das saídas fora</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <p>o Traballaremos os elementos técnicos do fútbol</p>	B1.3.1	B1.3.1	B1.3.1

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ c</li> <li>▪ h</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ o</li> </ul>	<p>sociais e contorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.5. Integración social nas actividades físico-deportivas.</li> <li>▪ B1.6. Desenvolvemento da capacidade de traballo en equipo e de cooperación.</li> <li>▪ B1.7. Xogo limpo como actitude social responsable.</li> </ul>	<p>do centro.</p> <p>1.6.1.Comezar os traballos en equipo cun traballo individual co cal aportar ao grupo.</p> <p>1.6.2.Escoitar activamente as propostas de cada membro do grupo seguindo uns tumos prefixados.</p> <p>1.6.3. Identificar e reflexionar sobre os conflitos que se presentan no propio grupo de traballo analizando o nivel de responsabilidade de cada membro do grupo en función do seu nivel de destreza e das súas capacidades.</p> <p>1.6.4. Diseñar e revisar compromisos individuais e grupais, o máis concretos e realistas posibles, que servan de guía para a mellora das nosas destrezas</p> <p>1.7.1. Observar e anotar, a través dunha ficha de rexistro, as condutas de tolerancia e deportividade dos compañeiros/as durante a execución de diferentes actividades, xogos e deportes para posteriormente darllas a coñecer e axudarse mutuamente na adquisición de condutas propias do xogo limpo</p> <p>1.7.2. Ler artigos de xornais sobre actitudes propias do xogo limpo e analizar a súa necesidade como valor social.</p>	<p>sala a partir da reprodución de modelos co estilo directo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Descubrimento guiado para “descubrir novos elementos técnicos e tácticos e para a realización de exercicios do caderno de traballo.</li> <li>o Unha vez adquiridos os patróns básicos de execución, usaremos a asignación de tarefas na aplicación práctica de exercicios, actividades, xogos, circuitos etc.</li> <li>o Nas últimas sesións utilizaremos a ensinanza recíproca co obxecto de mellorar os xestos técnicos por parellas.</li> <li>o Resolución de problemas para os alumnos máis avantaxados.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <p>1. Por parellas, ideal nas actividades dirixidas ó traballo dos elementos técnicos e no xogo do 1x1.</p> <p>2. Grupos de 4-6 alumnos, nas actividades destinadas os aspectos tácticos e en equipo e no xogo de partidos.</p>	B1.3.2	B1.3.2	B1.3.2
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ e</li> <li>▪ f</li> <li>▪ g</li> <li>▪ l</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.</li> </ul>	<p>1. 8. 1 Realizar un traballo* de procura de información a través da web sobre as posibilidades que ofrece Galiza para a realización de A.F. no medio natural de forma organizada e con cobertura legal, seleccionando aquelas que mellor relación.</p> <p>1.8.2. Expor aos compañeiros a información seleccionada no traballo utilizando a tecnoloxía máis axeitada para tal fin.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Asignación de tarefas:</b> Para distribuír a búsqueda nos diferentes medios de comunicación información actual de actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador</li> <li>o <b>Resolución de problemas:</b> Na análise e selección da información recollida.</li> <li>o <b>Descubrimento guiado:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na realización de traballos e análise crítico de artigos co fin do seu debate e exposición da influencia da actividade física na saúde e das consecuencias negativas de determinadas enfermidades relacionadas coa estética corporal.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p>	B1.4.1	B1.4.1	B1.4.1
				B1.4.2	B1.4.2	B1.4.2

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grupo-clase:</b> para a posta en común dos traballos realizados en grupos reducidos</li> <li>• <b>Grupos reducidos:</b> no debate das propostas individuais e na unificación das mesmas.</li> </ul> <p><b>Organización individual:</b> para o traballo de investigación e na realización do traballo individual para aportar elementos de análise ao debate en grupo.</p>			
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ m</li> <li>▪ n</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B2.1. Composicións individuais e colectivas nas actividades físicas artístico-expresivas.</li> </ul>	<p>B2.1.1.Desprazamento ocupando todo o espacio con ritmos diferentes.</p> <p>B2.1.2.Desprazamentos ocupando todo o espacio a ritmo de diferentes músicas.</p> <p>B2.1.3.Exercicios de asimilación das diferentes figuras dos diferentes bailes e danzas.</p> <p>B2.1.4.Prácticas de acroaeróbic.</p> <p>B2.1.5.Montaxes coreográficas individuais e en grupo.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Estilo directo para a aprendizaxe dos pasos de baile, que realizárase de xeito analítico. Tamén no seguimento das coreografías.</li> <li>o Descubrimento guiado á hora de realizar os exercicios do caderno do alumno, e tamén nas coreografías que eles mesmos podan crear. 1.</li> </ul> <p>Na realización dos exercicios do caderno do alumno, a organización será individual.</p> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Organización por parellas nos bailes de salón.</li> <li>3. Organizaremos sesións de forma grupal nas propostas de creacións coreográficas, situando estratexicamente alumnos que podan tirar do grupo.</li> <li>4. Organizaremos sesións de forma masiva en determinadas prácticas de aeróbic.</li> </ol>			<p>B2.1.1</p> <p>B2.1.2</p> <p>B2.1.3</p>
<b>Bloque 3. Actividade física e saúde</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ l</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.1. Beneficios da práctica regular de actividade física e valoración da súa incidencia sobre a saúde.</li> <li>▪ B3.2. Hixiene postural na actividade física e en distintos campos profesionais.</li> <li>▪ B3.3. Alimentación e actividade física.</li> <li>▪ B3.4. Metodoloxías específicas de recuperación tras o exercicio físico.</li> </ul>	<p>3.1.1.Visitar unha facultade de ciencias da actividade física e do deporte e asistir a unha charla sobre o contido formativo que alí se imparte.</p> <p>3.2.1.Comparar a incidencia dun programa de adestramento persoal nos propios niveis de resistencia, forza e flexibilidade a través da realización dun pre-test antes e dun post-test ao finalizar o programa de adestramento.</p> <p>3.3.1.Incidir nas posturas saudables na realización dos estiramentos e dos exercicios de forza, facendo fincapé na relación coas posturas máis cotiás.</p> <p>3.4.1.Analiza as calorías gastadas na posta en</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empregaremos o estilo directo nas explicacións dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñen que traballar os alumnos e a asignación de tarefas na realización de tests e á hora de realizar exercicios do libro do alumno. Outros estilos máis relacionados coa busca os utilizaremos nas exposicións e debates organizados na clase.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organización individual para a realización de cuestionarios e nos exames teóricos.</li> <li>2. Organización por parellas na realización de tests de condic. Física.</li> </ol>	B3.1.1	B3.1.2	B3.1.2
				B3.1.1		B3.1.2
				B3.1.3		



		práctica do adestramento persoal e as calorías que deberían inxerir para ter un balance enerxético saudable.	3. Pequenos grupos (4), cando traballemos a condición física en circuitos e prácticas como a RCP. 4. Gran grupo na explicación de temas conceptuais.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ i</li> <li>▪ l</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B3.5. Aceptación da responsabilidade no mantemento e na mellora da condición física.</li> <li>▪ B3.6. Criterios fundamentais e métodos básicos para a planificación e o desenvolvemento da actividade física para a saúde.</li> <li>▪ B3.7. Manexo e control dos compoñentes fundamentais da carga na práctica da actividade física: o volume, a intensidade e a densidade do esforzo.</li> <li>▪ B3.8. Probas de avaliación das capacidades físicas e coordinativas orientadas á saúde.</li> <li>▪ B3.9. Plan persoal de acondicionamento físico orientado á saúde.</li> <li>▪ B3.10. Análise da influencia dos hábitos sociais cara a un estilo de vida activo.</li> </ul>	<p>3.5.1.Realizar a fase de estiramentos nun clima relaxado e utilizando o método estático-activo e estático pasivo seguindo a táboa dos estiramentos proporcionada.</p> <p>3.6.1.Firmar un contrato coa profesora no que se comprometen a adestrar 3 días á semana e a cumprir o plan de adestramento persoal deseñado.</p> <p>3.7.1.Escoller os métodos e exercicios que se van a empregar no programa de adestramento persoal. Un método básico para adestrar a resistencia aeróbica, o nivel de intensidade de diferentes exercicios para comezar o adestramento en circuito da forza-resistencia, as posicións máis favorables para estirar os diferentes músculos traballados seguindo o método estático activo ou estático-pasivo.</p> <p>3.8.1.Planificar o volume e intensidade de cada adestramento e varialos ao longo das sesións seguindo os criterios da teoría dun adestramento saudable.</p> <p>3.9.1.Realizar un pre-test antes e un post-tes ao rematar o programa de adestramento persoal.</p> <p>3.10.1.Diseñar e poñer en práctica durante 2 meses un programa de adestramento persoal da resistencia aeróbica, a forza resistencia e a flexibilidade tendo en conta o seu nivel de partida e cñecedores dos aspectos básicos da teoría do adestramento.</p> <p>3.11.1,Lectura de artigos sobre os hábitos sociais e os estilos de vida activos e unha análise posterior no que se compare co propio estilo de vida e se deseñe as variacións necesarias para responder a un estilo de vida saudable.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empregaremos o estilo directo nas explicacións dos conceptos teóricos e na realización dos cuestionarios que teñen que traballar os alumnos e a asignación de tarefas na realización de tests e á hora de realizar exercicios do libro do alumno. Outros estilos máis relacionados coa busca os utilizaremos nas exposicións e debates organizados na clase.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Organización individual para a realización de cuestionarios e nos exames teóricos.</li> <li>2. Organización por parellas na realización de tests de condic. Física.</li> <li>3. Pequenos grupos (4), cando traballemos a condición física en circuitos e prácticas como a RCP.</li> <li>4. Gran grupo na explicación de temas conceptuais.</li> </ol>	B3.1.4 B3.2.1 B3.2.2  B3.2.6	B3.1.4 B3.2.1  B3.2.3 B3.2.4  B3.2.6	B3.1.4  B3.2.2 B3.2.4 B3.2.5  B3.2.6

Bloque 4. Os xogos e as actividades deportivas

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ b</li> <li>▪ d</li> <li>▪ m</li> <li>▪ ñ</li> <li>▪ p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.1. Xogo, actividades deportivas individuais e de adversario, e actividades físicas no medio natural.</li> <li>▪ B4.2. Perfeccionamento técnico e aplicación de normas tácticas fundamentais para a realización de xogos, actividades deportivas individuais e de adversario/a, e deporte alternativo practicadas nas etapas anteriores.</li> <li>▪ B4.3. Planificación e realización de actividades físicas en contornos non estables.</li> </ul>	<p>4.1.1. Deseñar unha sesión dunha actividade física, xogo, modalidade deportiva que responda aos propios intereses persoais e levar a proposta aos compañeiros e compañeiras de clase para poder executala.</p> <p>4.2.1. Realizar xogos e actividades de aprendizaxe de habilidades técnicas e tácticas específicas dos deportes colectivos, individuais e de adversario escollidos para traballar nas clases.</p> <p>4.3.1. Deseñar unha saída dun día para todo 1º bacharelato co obxectivo de realizar actividades físicas en contornos non estables. Buscarase a viabilidade do proxecto tanto economicamente como organizativamente para poder levalo adiante no curso actual.</p> <p>4.3.2. Realizar xogos e deportes practicados en etapas anteriores que se poidan desenvolver, con certas adaptacións, nunha praia.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo directo: Para potenciar a correcta execución técnica dos elementos técnicos xa adquiridos no ciclo anterior, e para aprender os novos elementos.</li> <li>• Asignación de tarefas: Para traballar a combinación de formas xogadas e de exercicios, práctica de actividades e circuitos.</li> <li>• Descubrimento guiado: Para a realización dos exercicios e na explicación do tema. Tamén é unha boa alternativa á hora de descubrir os novos elementos técnicos e tácticos.</li> <li>• Ensinanza Recíproca: Nos exercicios en parellas.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Traballo en parellas: nas actividades dirixidas ó traballo dos elementos técnicos.</li> <li>2. Grupos de 4 a 6 alumnos: para actividades destinadas ó traballo táctico, como poden ser xogar 2x2, 3x3 e o traballo técnico, como por exemplo: rodas de entrada, e tódalas súas variantes con pases, botes e tiros de distintas formas.</li> </ol>	<p>B4.1.1</p> <p>B4.1.3</p>	<p>B4.1.1</p> <p>B4.1.2</p> <p>B4.1.3</p>	<p>B4.1.1</p> <p>B4.1.2</p> <p>B4.1.4.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ a</li> <li>▪ b</li> <li>▪ c</li> <li>▪ m</li> <li>▪ p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B4.4. Aplicación do coñecemento dos fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios dos xogos, das actividades deportivas e do deporte alternativo.</li> </ul>	<p>4.4.1. Practicar xogos, actividades físicas e deportes escollidos na clase nos que haxa que aplicar os fundamentos básicos técnicos, tácticos e regulamentarios xa aprendidos en etapas anteriores.</p> <p>4.4.2. Arbitrar xogos e diferentes modalidades de deportes onde os nosos compañeiros e compañeiras sexan os participantes.</p>	<p><b>Estilos de ensinanza:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucción directa: Para potenciar á correcta execución dos elementos técnicos novos.</li> <li>• Asignación de tarefas: Na execución dos exercicios realizados en clase. No perfeccionamento das habilidades específicas de cada deporte alternativo.</li> <li>• Descubrimento guiado: En tarefas como as de buscar variantes a determinados xogos. Na explicación das diferentes actividades físicas alternativas.</li> </ul> <p><b>Organización da actividade</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Traballo individual: Para o traballo individual de determinados xestos</li> </ol>	<p>B4.2.1</p> <p>B4.2.2</p> <p>B4.2.3</p> <p>B4.2.5</p>	<p>B4.2.1</p> <p>B4.2.2</p> <p>B4.2.3</p> <p>B4.2.4</p> <p>B4.2.5</p>	<p>B4.2.4</p>

			<p>técnicos.</p> <p>2. Traballo en parellas: Homoxéneas ó principio. Heteroxéneas ó final das sesións.</p> <p>3. Grupos de alumnos: No traballo dos elementos tácticos. Execución en pequenos grupos de habilidades específicas simulando situacións reais de xogo. Cando realicemos xogos colectivos ou partidos.</p>			
--	--	--	--	--	--	--

---

### 6) MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAIAN UTILIZAR.

---

-Empregaremos os materiais dispoñibles no departamento necesarios para impartir os contidos das unidades didácticas propostas.

-Realizarase una petición de material durante o primeiro trimestre para completar e repoñer o material necesario para levar a cabo a programación.

-Valórase a posibilidade de realizar un inventario de material a disposición do profesorado no departamento.

-Os materiais e recursos didácticos que se van a utilizar son:

- Fondos bibliográficos do departamento e a biblioteca escolar.
- DVDs con películas e vídeos onde, nun contexto de actividade física e deporte, trátase sobre prexuízos de xénero, racismo, tolerancia e deportividade.
- Artigos de prensa, reportaxes onde se tratan temas como a violencia no deporte, a muller e o deporte, valores positivos no deporte, enfermidades asociadas a malos hábitos, etc.
- Ordenador e Kit dixital a aula: para plantexar algúns contidos teóricos.
- Aula Virtual de educación física.
- Diferentes páxinas web para traballar contidos relacionados coa saúde (Exemplo: portal educativo da xunta, aula virtual da web do centro, ...)
- Música para traballar contidos de expresión corporal, ritmo, condición física, ...
- APPs relacionadas co exercicio co exercicio físico, e a saúde.
- Material propio do ximnasio e o polideportivo onde se imparte E.F.

### A. Avaliación inicial.

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

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

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

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

- Identificar aos alumnos ou ás alumnas que necesitan un maior seguimento ou personalización de estratexias no seu proceso de aprendizaxe. (Débese ter en conta a aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades e con necesidades non diagnosticadas, pero que requiran atención específica por estar en risco, pola súa historia familiar, etc.).

- Saber as medidas organizativas a adoptar. (Planificación de reforzos, ubicación de espazos, xestión de tempos grupales para favorecer a intervención individual).
- Establecer conclusións sobre as medidas curriculares a adoptar, así como sobre os recursos que se van a empregar.
- Analizar o modelo de seguimento que se vai a utilizar con cada un deles.
- Acoutar o intervalo de tempo e o modo en que se van a avaliar os progresos destes estudantes.
- Fixar o modo en que se vai a compartir a información sobre cada alumno ou alumna co resto de docentes que interveñen no seu itinerario de aprendizaxe; especialmente, co titor.

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

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

- Avaliación do grao de autonomía e competencia para identificar, realizar e programar actividades de quecemento previo á actividade física que se vaia a practicar, así como as boas prácticas relacionadas coa hixiene, a saúde e a actividade física e a súa capacidade para deseñar e planificar actividades que lle permitan melloralas.
- Realización dunha batería de test de avaliación da condición física de capacidades relacionadas coa saúde para obter una avaliación inicial.
- Realización de circuitos e exercicios relacionados cos xogos e deportes individuais e colectivos a impartir durante o curso para observar o seu grao de competencia en certas habilidades específicas e planificar o punto de partida. Esta avaliación inicial de habilidades específicas poderá realizarse trasladarse ao principio de cada unidade didáctica.

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

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

## B. Avaliación Ordinaria.

### *Consideracións previas:*

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

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

Por outra banda esta recomendación deixa explícito que as competencias clave deberán estar estreitamente vinculadas aos obxectivos definidos para cada etapa educativa. Esta relación fai necesario deseñar estratexias para promover e avaliar as competencias desde as etapas educativas iniciais e intermedias até a súa posterior consolidación en etapas superiores, que levarán os alumnos e alumnas a desenvolver **actitudes e valores, así como un coñecemento de base conceptual e un uso de técnicas e estratexias** que favorecerán a súa incorporación á vida adulta e que servirán de alicerce para a súa aprendizaxe ao longo da súa vida

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Na ESO*

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

#### *No bacharelato*

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

*Para os alumnos lesionados ou con algunha enfermidade ou indisposición temporal, que lles impida a realización dos exercicios prácticos, a parte práctica se traballará tamén mediante producións non motrices.*

RELACIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE VINCULADOS AOS CRITERIOS DE AVALIACIÓN DE BASE CONCEPTUAL, PROCEDIMENTAL E ACTITUDINAL:

**1º ESO**

ESTÁNDARES	Conceptuais	Procedimentais	Actitudinais
<b>Estándares do bloque 1:</b> EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB1.3.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB1.5.1 EFB1.5.2	EFB1.1.1 EFB1.3.1. EFB1.3.3. EFB1.4.1.	EFB1.1.2. EFB1.4.2. EFB1.5.1. EFB1.5.2.	EFB1.1.3. EFB1.2.1. EFB1.2.2. EFB1.2.3. EFB1.3.2.
<b>Estándares do bloque 2:</b> EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3		EFB2.1.1 EFB2.1.2	EFB2.1.3
<b>Estándares do bloque 3:</b> EFB3.1.1 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3	EFB3.1.1 EFB3.1.3	EFB3.1.2 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3	
<b>Estándares do bloque 4:</b> EFB4.1.1	EFB4.1.2 EFB4.2.2	EFB4.1.3 EFB4.1.4	EFB4.1.1



EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3	EFB4.2.3	EFB4.2.1	
Criterios de corrección % DA NOTA			
	<b>30%</b>	<b>50%</b>	<b>20%</b>

## 2º ESO

ESTÁNDARES	Conceptuais	Procedimentais	Actitudinais
Estándares do bloque 1: EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB1.3.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB1.4.3 EFB1.5.1 EFB1.5.2	EFB1.1.1 EFB1.3.1 EFB1.3.3 EFB1.4.1	EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.4.2 EFB1.4.3 EFB1.5.1 EFB1.5.2	EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.3.2
Estándares do bloque 2: EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3 EFB2.1.4		EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3 EFB2.1.4	
Estándares do bloque 3: EFB3.1.1	EFB3.1.1 EFB3.1.2 EFB3.1.3	EFB3.1.4 EFB3.1.5 EFB3.2.1	

EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.1.5 EFB3.1.6 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4	EFB3.1.6	EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4	
Estándares do bloque 4: EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4 EFB4.1.5 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	EFB4.1.3	EFB4.1.2 EFB4.1.5 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3	EFB4.1.1 EFB4.1.4 EFB4.2.4
Cráterios de corrección % DA NOTA	<b>30%</b>	<b>50%</b>	<b>20%</b>

### 3ºESO

ESTÁNDARES	Conceptuais	Procedimentais	Actitudinais
Estándares do bloque 1: EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB1.3.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2	EFB1.1.1 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.3.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2	EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.4.3 EFB1.5.1 EFB1.5.2	EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.3.2

EFB1.4.3 EFB1.5.1 EFB1.5.2			
Estándares do bloque 2: EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3 EFB2.1.4	EFB2.1.1	EFB2.1.2 EFB2.1.3 EFB2.1.4	
Estándares do bloque 3: EFB3.1.1 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.1.5 EFB3.1.6 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4.	EFB3.1.1 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.1.6 EFB3.2.4.	EFB3.1.4 EFB3.1.5 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3	
Estándares do bloque 4: EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4 EFB4.1.5 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	EFB4.1.3 EFB4.2.3 EFB4.2.4	EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.5 EFB4.2.1 EFB4.2.2	EFB4.1.4
Cráterios de corrección % DA NOTA	<b>30%</b>	<b>50%</b>	<b>20%</b>

## 4ºESO

ESTÁNDARES	Conceptuais	Procedimentais	Actitudinais
<b>Estándares do bloque 1:</b> EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.1.3 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB1.3.3 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB1.4.3 EFB1.5.1 EFB1.5.2 EFB1.6.1 EFB1.6.2 EFB1.6.3	EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB1.4.3 EFB1.5.1	EFB1.1.3 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.6.1 EFB1.6.2 EFB1.6.3	EFB1.2.1 EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB1.3.3 EFB1.5.2
<b>Estándares do bloque 2:</b> EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3			
<b>Estándares do bloque 3:</b> EFB3.1.1 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.1.1 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4	EFB3.1.1 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.2.1 EFB3.2.4 EFB3.1.4	EFB3.2.2 EFB3.2.3	

EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4			
Estándares do bloque 4: EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4 EFB4.2.5 EFB4.2.6 EFB4.3.1 EFB4.3.2 EFB4.3.3	EFB4.2.5 EFB4.2.6 EFB4.3.1	EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	EFB4.3.3
Cráterios de corrección % DA NOTA	<b>30%</b>	<b>50%</b>	<b>20%</b>

### 1ºBACHARELATO

ESTÁNDARES	Conceptuais	Procedimentais	Actitudinais
Estándares do bloque 1: EFB1.1.1 EFB1.1.2 EFB1.2.1 EFB1.2.2 EFB1.2.3 EFB1.3.1 EFB1.3.2 EFB1.4.1 EFB1.4.2 EFB4.1.1	EFB1.2.1 EFB1.2.3 EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4 EFB4.2.5	EFB1.1.1 EFB1.2.2 EFB1.4.1 EFB1.4.2	EFB1.1.2 EFB1.3.1 EFB1.3.2

EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4 EFB4.2.5			
Estándares do bloque 2: EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3		EFB2.1.1 EFB2.1.2 EFB2.1.3	
Estándares do bloque 3: EFB3.1.1 EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.3 EFB3.2.4 EFB3.2.5 EFB3.2.6	EFB3.1.1 EFB3.2.3 EFB3.2.5	EFB3.1.2 EFB3.1.3 EFB3.1.4 EFB3.2.1 EFB3.2.2 EFB3.2.4 EFB3.2.6	
Estándares do bloque 4: EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4 EFB4.2.1 EFB4.2.2 EFB4.2.3 EFB4.2.4	EFB4.2.4	EFB4.1.1 EFB4.1.2 EFB4.1.3 EFB4.1.4 EFB4.2.1 EFB4.2.2	EFB4.2.3
Cráterios de corrección			
% DA NOTA	<b>30%</b>	<b>50%</b>	<b>20%</b>

## CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN:

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

### Avaliación de estándares vinculados ao ámbito conceptual:

- O alumno deberá levar ao día as fichas e traballos de carácter teórico que o profesor lle demande durante o curso. Estes documentos deberán ser presentados para a súa corrección tanto en cada unha das avaliacións como na final, sendo requisito imprescindible para aprobar o mesmo.
- Realizaranse exames, cuestionarios ou tests, orais ou escritos, sobre conceptos teóricos impartidos na clase.
- Para a cualificación destas probas e para as dos traballos individuais ou colectivos, traballo no caderno ou portfolio, observación, utilizarase a ponderación, redondeo, rexistros cuantitativos, etc.

*Ponderación 30 % da cualificación da avaliación*

### Avaliación de estándares vinculados ao ámbito procedimental:

- Mediante a realización de probas prácticas para valorar os logros do alumno nas habilidades específicas en cada unidade didáctica e a cualificación da aplicación dos contidos traballados no apartado conceptual aplicados a situacións reais.
- Para a cualificación deste apartado o profesor valerase dos instrumentos que lle ofrece a observación e de probas obxectivas ás que se lles aplicará os rexistros cuantitativos pertinentes.
- Valorarase tamén a práctica diaria do traballo en clase.

*Ponderación 50 % da cualificación de cada avaliación*

### Avaliación de estándares vinculados ao ámbito actitudinal:

Serán avaliados mediante a observación do traballo diario en clase relacionado cos estándares correspondentes e a recompilación de fichas de observación actitudinais. Este apartado inclúe os apartados seguintes:

ACTITUDES	ADQUIRIDA	NON ADQUIRIDA
1. Aseo e Hixiene	1 punto	0 puntos
2. Respecto do material e instalacións	1 punto	0 puntos
3. Respecto ós compañeiros e profesor.	1 punto	0 puntos
4. Respecto as regras e normas.	1 punto	0 puntos
5. Esfuerzo persoal.	1 punto	0 puntos
6. Interese pola materia.	1 punto	0 puntos
7. Puntualidade/Asistencia.	1 punto	0 puntos
8. Aceptación das normas de seguridade.	1 punto	0 puntos
9. Deportividade.	1 punto	0 puntos
10. Responsabilidade.	1 punto	0 puntos

TOTAL 10 Puntos

*Ponderación 20 % da cualificación.*

*\*A avaliación dos proxectos farase de xeito integrado nos tres ámbitos: procedimental, conceptual e actitudinal.*

**A NOTA DE CADA AVALIACIÓN** será a media ponderada da cualificación obtida nos tres bloques de estándares de aprendizaxe; dacordo coa seguinte fórmula  $0,3 \times \text{Avaliación Conceptual} + 0,5 \times \text{Avaliación Procedimental} + 0,2 \times \text{Avaliación Actitudinal}$ . Para aprobar será necesaria unha cualificación mínima de 3 puntos en cada apartado e obter unha cualificación media de, como mínimo, 5 puntos. En caso de obter una nota superior a cinco con un decimal, aproximarase á nota superior sempre que este sexa igual ou superior a 5 (Exemplo, un alumno/a que obteña 6,5 puntos terá una cualificación de 7)

**A CUALIFICACIÓN FINAL** do curso será a media aritmética das obtidas en cada avaliación, debendo o alumno/a obter un resultado de 5 puntos como mínimo para superar a materia. No caso de superar esta cualificación aplicarase o apartado anterior.

**SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DAS PARTES SUSPENSAS:** realizarase unha proba de recuperación das partes suspensas por cada avaliación e farase de novo a media que deberá ser como mínimo de cinco puntos.



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

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

Por último, aqueles alumnos que padezan discapacidades graves de carácter permanente que impidan a aplicación do currículo non poderán ser considerados exentos, xa que se trata de unha materia obrigatoria, debendo o profesor atender en función das circunstancias casos especiais daqueles alumnos/as que padezan alguna situación especialmente grave desde o punto de vista médico debidamente xustificada que lles impida o normal desenvolvemento do programa educativo pola imposibilidade de asistir as clases de maneira permanente.

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

### C) Avaliación Extraordinaria.

#### **AVALIACIÓN EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO.**

Os alumnos que non superen a materia na avaliación de xuño, deberán presentarse os exames de setembro nas datas que se determinen. Os procedementos e instrumentos de avaliación e cualificación serán os seguintes:

##### PROCEDEMENTO DE AVALIACIÓN:

Debido ao pouco tempo dispoñible divídese en dous apartados:

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

-PARTE PRÁCTICA, que constará de:

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

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

##### CRITERIOS DE CORRECCIÓN:

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

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

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

### C. Seguemento e recuperación.

-SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DAS PARTES SUSPENSAS: realizarase unha proba de recuperación das partes suspensas por cada avaliación e farase de novo a media que deberá ser como mínimo de cinco puntos. Os procedementos de avaliación e criterios de corrección serán os mesmos que durante o curso en cada avaliación.

#### D. Avaliación de pendentes.

##### PENDENTES DE CURSOS ANTERIORES.

De existir alumnos coa materia de Educación Física pendente de cursos anteriores, estes serán convocados polo departamento nunha sesión por cada trimestre para realizar voluntariamente as actividades de recuperación oportunas. Os criterios de avaliación e mínimos esixibles serán os que figuran no seguinte apartado da programación. O departamento programará como mínimo dúas probas de recuperación para estes alumnos; unha no mes de xuño e outra en setembro.

##### PROGRAMA DE REFORZO:

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

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

A Educación Física é unha materia con contidos progresivos polo que se considerará a materia pendente aprobada automaticamente, sen realizarlle ningunha proba final en maio, se a nota media dos dous primeiros trimestres do curso actual é igual ou superior a 5.

Hai estándares de aprendizaxe en E.F. que non se poden valorar cunha proba puntual se non con observacións ao longo dun tempo, referímonos aos estándares que fan referencia a actitudes e hábitos. Consideramos que dous trimestres é o tempo axeitado para apreciar o grado de adquisición Deste tipo de estándares de aprendizaxe.

Nas probas teóricas e prácticas realizadas ao longo do curso actual se lle avaliará de estándares propios do curso onde non superou a materia. Oeste xeito ten a posibilidade de ir superando progresivamente os estándares relacionados coa adquisición de capacidades físicas, habilidades motrices e coñecementos teóricos.

A nota final da materia pendente superada será a media resultante dos dous primeiros trimestres.

Se non aprobou co programa de reforzo explicado anteriormente terá que realizar a correspondente proba de recuperación en maio ou setembro.

#### PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN:

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

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

-PARTE PRÁCTICA, que constará de:

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

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

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

#### CRITERIOS DE CORRECCIÓN:

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

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

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

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

O alumno poderá superar a materia a través da avaliación continua liberando as partes teóricas ou prácticas correspondentes a cada trimestre a través dun exame trimestral baixo a supervisión do xefe do departamento. As partes así superadas non serán obxecto de exame na proba final de maio ou setembro. A realización e avaliación destes exames parciais estará a cargo do xefe do departamento que elixirá a data e horario que considere máis oportuna, mesmo fora do horario lectivo.

Cada exame parcial constará de:

-Un exame teórico por avaliación relacionado cos contidos conceptuais da materia repartidos en tres trimestres.

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

### E. Criterios de promoción.

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 asistido regularmente, as sesións de clase, aínda que non se poida facer a práctica, en cuxo caso terá que realizar as actividades propostas para él. Isto é así posto que a consecución dalgúns dos estándares de aprendizaxe implica a participación presencialmente activa nas actividades físicas e deportivas e o feito de non poder- por algún motivo de saúde- realízalas non exime da participación nesas tarefas practicadas na aula co resto do grupo.
- 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. .

*-A PROMOCIÓN do alumno/a no curso lograrase se a media aritmética das notas obtidas en cada avaliación, da un resultado de 5 puntos ou superior na avaliación final ordinaria ou obtén a mesma cualificación na avaliación extraordinaria de setembro.*

---

### 8) MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.

---

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

Como actividades de detección de coñecementos previos suxerimos:

- Comprobar o nivel de competencia motriz inicial mediante exercicios previos de diferente grado de dificultade. Establecer o punto de partida do grupo e dos distintos alumnos e alumnas para adecuar a progresión da proposta.
- Repaso das nocións xa vistas con anterioridade e consideradas necesarias para a comprensión da unidade, tomando nota das lagoas ou dificultades detectadas.

Como actividades de consolidación suxerimos:

- Actividades prácticas de reforzo, ampliación e mellora para a adquisición de habilidades motrices de carácter máis complexo. Utilización de material en soporte dixital que poida axudar ao traballo autónomo do estudante fose do centro.
  - Realización de exercicios apropiados e todo o abundantes e variados que sexa preciso, co fin de afianzar os contidos traballados na unidade.
- As actividades de reforzo, ampliación e mellora permiten atender non só aos alumnos e ás alumnas que presentan problemas no proceso de aprendizaxe, senón tamén a aqueles que alcanzaron no tempo previsto os obxectivos propostos.

As distintas formas de agrupamiento do alumnado e a súa distribución no aula inflúen, sen dúbida, en todo o proceso. A creación e o traballo por grupos de nivel axudan a poder controlar a evolución da aprendizaxe de forma máis sinxela, aportando igualmente unha atención individualizada do estudante. Ademais, a atención á diversidade terá en consideración os contidos programados, distinguindo a información xeral da básica, e concretarase na formulación de actividades con diferentes niveis de dificultade para unha mellor adaptación dos contidos desenvolvidos á diversidade do alumnado.

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

1. Asistir a todas as clases, o profesor terá en conta para a súa cualificación aspectos como a asistencia, puntualidade, comportamento etc.
2. Colaborar co profesor na organización das clases, exercendo como axudante, xuíz, colaborador etc.
3. Participar activamente nos proxectos e/ou traballos colectivos que se programen para o seu grupo.
4. Presentar ao profesor os traballos escritos que para cada avaliación se lle soliciten e examinarse dos seus contidos.
5. Cubrir as follas de sesión sobre o desenvolvemento diario da clase cando non se requira a súa participación e presentalas ao remate de cada avaliación.
6. Realizar os exames escritos e/ou traballos que o profesor sinala para toda a clase.

Aqueles casos en que determinados alumnos/as por motivos médicos debidamente xustificadas non podan asistir ao instituto con normalidade, o departamento establecerá un plan de atención e reforzo para evitar que se desconecten do proceso de ensino e podan recuperar os contidos non impartidos na aula.

Por último, aqueles alumnos que padezan discapacidades graves de carácter permanente que impidan a aplicación do currículo non poderán ser considerados exentos, xa que se trata de unha materia obrigatoria, debendo o profesor elaborar a modificación e/ou adaptación curricular correspondente que favoreza a súa aprendizaxe e integración no grupo. Na avaliación do alumnado que presente necesidades educativas especiais, que curse as ensinanzas correspondentes con adaptacións curriculares significativas, a avaliación e promoción tomará como referencia os obxectivos e os criterios de avaliación fixados nas adaptacións curriculares. ***Aténderase en función das circunstancias casos especiais daqueles alumnos/as que padezan alguna situación especialmente grave desde o punto de vista médico debidamente xustificada que lles impida o normal desenvolvemento do programa educativo pola imposibilidade de asistir as clases de maneira regular e permanente.***

POSIBLES MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE A TER EN CONTA:

ORDINARIAS	
Organizativas	Curriculares
1. Adecúase a estrutura organizativa do centro e/ou da aula para algún alumno/a ou grupo? <ol style="list-style-type: none"> <li>Tempos diferenciado, horarios específicos, etc.</li> <li>Espazos diferenciados?</li> <li>Materiais e recursos didácticos diferenciados?</li> </ol> 2. Faise algún desdoblamento de grupos? 3. Faise algún reforzo educativo e/ou apoio de profesorado con dispoñibilidade horaria? 4. Que medidas se propoñen para o alumno enviado á aula de convivencia? 5. Desenvólvese algún programa de habilidades sociais?	1. Faise algunha adaptación metodolóxica para algún alumno/grupo como traballo colaborativo en grupos heteroxéneos, titoría entre iguais, aprendizaxe por proxectos, etc.? 2. Adáptanse os tempos e/ou os instrumentos de avaliación para algún alumno/a? 3. Existe algún programa de reforzo en áreas instrumentais (LC/LG/MT) para alumnado de 1º e 2º da ESO? 4. Existe algún programa de recuperación de materias non instrumentais (2º ESO)? 5. Existe algún programa específico para alumnado repetidor da materia? 6. Aplícase ese programa específico personalizado para repetidores da materia?.

EXTRAORDINARIAS	
Organizativas	Curriculares
1. Canto alumnado recibe apoio por profesorado especialista en PT/AL? 2. Existe algún grupo de adquisición das linguas (para alumnado estranxeiro)? 3. Existe algún grupo de adaptación da competencia curricular( Al. estranxeiro)? 4. Existe algunha outra medida organizativa: escolarización domiciliaria, escolarización combinada, etc.?	1. Existe algunha Adaptación Curricular na materia? 2. Foi autorizado para a materia algún agrupamento flexible/específico? 3. Existe algún Programa de Mellora do Aprendizaxe. Rendemento? 4. Flexibilizouse para algún alumno/a o período de escolarización? 5. Describir o protocolo de coordinación co profesorado que comparte co titular da materia, os reforzos, apoios, adaptación, etc. (Coordinación cos PT/AL/Outro profesorado de apoio/profesorado agrupamento/ etc

**9) CONCRECIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN N O CURSO QUE CORRESPONDA.**

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

**a) Educación en valores**

Fomentaremos tamén a igualdade efectiva entre homes e mulleres, a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade, e os valores inherentes ao principio de igualdade de trato e non discriminación por calquera condición ou circunstancia persoal ou social.

A materia facilitará actividades e medidas que permitan afianzar o espírito emprendedor e a iniciativa empresarial a partir de aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico.

A educación cívica e constitucional traballaranse dalgún xeito dentro da materia, sen prexuízo do seu tratamento específico nalgunhas das materias de cada etapa.

#### *Fomentar o traballo cooperativo:*

O traballo en grupo cooperativo como elemento de cohesión social é a base da convivencia. A búsqueda de fins comúns aportando cada un o mellor de si, salvando as distancias posibles e resolvendo conflitos en caso de que se produzan. Moi relacionado coa acción anterior para comprender, valorar a diversidade e ser capaces de vivila, dando tempo a que se coñezanentre eles e sexan capaces de aproveitar as cualidades de cada un en beneficio do grupo.

En diferentes unidades didácticas promóvense experiencias nas que para conseguir un obxectivo se necesite a participación e colaboración de todos os membros do grupo a través de desafíos físicos cooperativos.

Valorar o diálogo como forma de comunicación, toma de decisións por consenso e para solucionar os problemas.

#### *Educar para a igualdade de sexos/coeducación:*

Grupos mixtos en tódalas actividades. Evitar distribución de tarefas en función dos sexos. Non utilizar os contidos esperando comportamentos diferentes en nenos e nenas e distribuílos alternos nos trimestres para buscar que o alumnado máis hábil nuns contidos se sinta necesitado noutros de axuda dos seus compañeiros e así a riqueza da diferenca farase máis explícita. Evitar estereotipos.

#### *Deporte e muller:*

análise do trato da muller no deporte en medios de comunicación para reflexionar sobre a igualdade actual.

#### *Fomentar o respecto (educación cívica):*

Traballaremos dende o respecto as normas (compañeiros, profesorado, material, instalacións e medio ambiente): Nos deportes axudarémonos do cumprimento do seu regulamento. Eles terán que respectar para levar o xogo á cabo e velar para que as normas se cumpran facendo o papel de árbitros en determinados momentos. Buscaremos a responsabilidade dende ambos lados da normativa.

Ó longo do curso, en todas as unidades utilizaremos as mesmas sancións e reforzas positivos en tódalas clases, deixando claro que é unha indisciplina e que consecuencias ten; inculcando coidado e respecto polo materiale instalación, compañeiros, profesor, medio ambiente... e reforzando aquetas condutas boas para a convivencia como é a deportividade o coidado do material, axuda ós compañeiros, participación ... Reforzarase tamén a importancia dos hábitos hixiénicos para a relación do día a día na aula. Deseñar e promover actividades dende a E.F. E colaborar nas propostas polo centro: Actividades para organizar no tempo de ocio (recreo,...)



### *Campañas de solidaridade*

Días salientables no centro educativo: día da paz, dos dereitos humanos, da muller traballadora ...Intercambios e actos culturais (traballo interdisciplinar con outras materias, centros de estudos,...Calquera evento que poida realzar os valores da convivencia (excursións, traballo cooperativo, traballo por proxectos..)

### **b) Accións de contribución ao plan TIC**

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

Así mesmo o marco lexislativo educativo actual deixa explícito que as " tecnoloxías da información e da comunicación serán unha ferramenta necesaria para a aprendizaxe en todas as materias, tanto polo seu carácter imprescindible na educación superior como pola súa utilidade e relevancia para a vida cotiá e a inserción laboral".

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

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

### ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE:

- Us das TIC para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde:  
Procurar e seleccionar a información recollida na rede sobre as posibilidades que ofrece o contorno do centro educativo para a práctica de a actividade físico-deportiva.  
Explorar diferentes páxinas sobre nutrición saudable e facer xogos que favorecen o aprendizaxe deste tema.
- Buscar un formato ao alcance do alumnado, tradicional ou informatizado para poder expoñer o traballo aos compañeiros e compañeiras

Procurar, analizar e seleccionar a información utilizando tecnoloxías da información e da comunicación, sobre as enfermidades relacionadas coa estética corporal: anorexia, bulimia, vigorexia, tanorexia...

- Utilizar a rede e algún programa informático básico (texto, presentación, imaxe, vídeo, son) para a elaboración e exposición do traballo sobre as enfermidades relacionadas cos estereotipos corporais, para a consulta de actividades e xogos educativos, cálculo de diversos parámetros relacionados coa saúde e a actividade física e a nutrición (inxesta de gasto calórico, test de aptitude física, etc.).
- Aula Virtual e Intranet: proporciona un contorno de traballo virtual que facilita os procesos de ensino-aprendizaxe ao permitir que o profesor proporcione documentación dun xeito ordenado ao alumnado, asigne e recolla tarefas, organice actividades e traballos por grupos, proporcione cuestionarios de autoavaliación ou de avaliación, glosario de termos, calendario de notificacións e axenda persoal, ferramentas de debate.
- Coñecemento e utilización de APPs relacionadas coa educación física e o deporte e a saúde.
- Os traballos por proxectos que fomenten o emprego das novas tecnoloxías

#### Contidos relacionados coas tecnoloxías da información e da comunicación

1ºESO	
CONTIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.14. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde</li> </ul>	1.14.1. Procurar e seleccionar a información recollida na rede sobre as posibilidades que ofrece o contorno do centro educativo para a práctica de AF-D 1.14.2. Explorar diferentes páxinas sobre nutrición saudable e facer xogos que favorecen o aprendizaxe deste tema. 1.14.3. Buscar un formato ao alcance do alumnado, tradicional ou informatizado para poder expoñer o traballo aos compañeiros e compañeiras.
2ºESO	
CONTIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	13.1. Buscar nos diferentes medios de comunicación información actual de actividades físico-deportivas e artísticoexpresivas que se ofrezan no contorno próximo tanto para participar como para asistir como espectador. 1.13.2. Procurar, analizar e seleccionar a información utilizando tecnoloxías da información e da comunicación, sobre as enfermidades relacionadas coa estética corporal: anorexia, bulimia, vigorexia, tanorexia ... 1.14.1. Utilizar a rede e algún programa informático básico (texto, presentación, imaxe, vídeo, son) para a elaboración e exposición do traballo sobre as enfermidades relacionadas cos

	estereotipos corporais.
<b>3ºESO</b>	
CONTIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar, analizar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde.</li> <li>▪ B1.14. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado.</li> </ul>	<p>1.13.1.Buscar nos diferentes medios de comunicación</p> <p>1.14.1.Procurar, analizar e seleccionar a información utilizando tecnoloxías da información e da comunicación,</p> <p>1.14.2.Utilizar a rede e algún programa informático básico(texto, presentación, imaxe, video, son) para a elaboración e exposición do traballo sobre as enfermidades relacionadas cos estereotipos corporais.</p>
1.15. Elaboración e exposición argumentada de documentos no soporte máis axeitado	1.15.1.Utilizar a rede e algún programa informático básico (texto, presentación, imaxe, video, son) para a elaboración e exposición do traballo sobre as enfermidades relacionadas cos estereotipos corporais.
<b>4ºESO</b>	
CONTIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.13. Tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas coas actividades físico-deportivas e as relacionadas coa saúde.</li> </ul>	<p>1.13.1.Buscar nos diferentes medios de comunicación</p> <p>1.14.1.Procurar, analizar e seleccionar a información utilizando tecnoloxías da información e da comunicación,</p> <p>1.14.2.Utilizar a rede e algún programa informático básico(texto, presentación, imaxe, video, son) para a elaboración e exposición do traballo sobre as enfermidades relacionadas cos estereotipos corporais.</p>
<b>BACHARELATO</b>	

CONTIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ B1.8. Emprego das tecnoloxías axeitadas para a obtención e o tratamento de datos, para a procura, a selección e a crítica de información sobre a materia, e para a comunicación de proxectos, resultados e conclusións de traballos.</li> </ul>	<p>1. 8. 1 Realizar un traballo* de procura de información a través da web sobre as posibilidades que ofrece Galiza para a realización de A.F. no medio natural de forma organizada e con cobertura legal, seleccionando aquelas que mellor relación.</p> <p>1.8.2. Expor aos compañeiros a información seleccionada no traballo utilizando a tecnoloxía máis axeitada para tal fin.</p>

**c) Accións de contribución ao Plan de Convivencia**

Do mesmo xeito, promoveremos a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos no ámbito escolar.

Evitaranse os comportamentos e os contidos sexistas e os estereotipos que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, favorecendo a visibilidade da realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual.

A programación docente abranguerá en todo caso a prevención da violencia de xénero, da violencia contra as persoas con discapacidade e de calquera forma de violencia, racismo ou xenofobia.

**Educación para a igualdade:**

As actividades físicas serven como base para o respecto das características de cada sexo e das diferenzas entre as persoas e como superación de estereotipos sexistas ou non sexistas no deporte e na vida cotiá. Propondremos prácticas e actividades que poidan realizar tanto alumnos como alumnas. Buscaremos que o alumnado máis hábil nuns contidos se sinta necesitado noutros de axuda dos seus compañeiros e así a riqueza da diferenza farase máis explícita. Evitaremos os estereotipos.

Procuraranse grupos mixtos en tódalas actividades, evitando a distribución de tarefas en función dos sexos e das diferenzas entre as persoas.

**Fomentar o respecto (educación cívica):**

Fomentaranse actitudes de respecto polas normas construídas democraticamente, aceptación das diferenzas, cooperación e tolerancia.

Traballarase dende o respecto as normas (compañeiros, profesorado, material, instalacións e medio ambiente):

Ó longo do curso, utilizaremos as mesmas sancións e reforzos positivos en todas as clases, deixando claro que é unha indisciplina e que consecuencias ten; inculcando coidado e respecto polo material e instalación, compañeiros, profesor, medio ambiente... e reforzando aquelas condutas boas para a convivencia como é a deportividade o coidado do material, axuda aos compañeiros, participación.

Reforzarase tamén a importancia dos hábitos saudables e hixiénicos para a relación do día a día na aula.

#### **Resolución pacífica de conflitos:**

Nas distintas actividades promoveremos actitudes de convivencia, colaboración, solidariedade, respecto as diferenzas individuais ou entre o grupo e de fomento do diálogo entre as persoas

#### **Educación e a seguridade viaria:**

Todos os contidos propios da práctica da actividade física referidos ao espazo e no tempo fomentarán esquemas 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.

#### **d) *Accións de contribución ao Proxecto Lector***

A comprensión lectora, a expresión oral e escrita. Estando en elaboración o proxecto lector do centro establécense os seguintes obxectivos entendendo que o fomento da lectura é un obxectivo interdisciplinar no que todas as materias debemos traballar.

Obxectivos de fomento da lectura dende a área de E.F.:

-Fomentar os distintos tipos de lectura dende a E.F, buscando un maior coñecemento do deporte en xeral e as súas posibilidades, fomentando o respecto e os valores deportivos.

-Descubrir e fomentar a lectura como fonte de pracer e aprendizaxe dende a Educación Física, desenvolvendo un espírito crítico e o desexo de saber.

#### **e) *Accións de contribución ao Proxecto Lingüístico***

Actividades:

Establecemos os seguintes obxectivos entendendo que o fomento da lectura é un obxectivo interdisciplinar que todas as materias debemos traballar.

*Obxectivos de fomento da lectura dende a área:*

- Fomentar os distintos tipos de lectura relacionados en particular coa actividade física e o deporte, buscando un maior coñecemento do deporte en xeral e as súas posibilidades, fomentando o respecto e os valores.
- Descubrir e fomentar a lectura como fonte de pracer e aprendizaxe, desenvolvendo un espírito crítico sobre a materia e o desexo de saber.

**Actividades:**

-Análise de artigos de "Prensa e valores" (Deporte e violencia, Muller e deporte e deporte e discapacitados, enfermidades relacionadas con malos hábitos alimenticios ou rutinas de actividades físicas perigosas para a saúde). Resumo dos artigos e análise e posterior debate.

Bacharelato:

-López Miñarro, 2002: "Mitos e falsas crenzas na práctica deportiva" Inde, Barcelona. Lectura, comentario e posterior debate.

**Consideracións a ter en conta por nós como docentes:**

- Permitir que o grupo prograse 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 alumnos e alumnas deberán elixir, valorar por si mesmos, e deberán orientarse de forma acertada tanto na súa vida persoal, como social.
- Creatividade fronte estruturas de xogo que imitan os valores dunha sociedade competitiva como a nosa, proporcionando máis actividades cooperativas que competitivas.
- 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.
- 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

**PROPOSTA PARA O PRESENTE CURSO NA ESO:**

- Realización de saídas de sendeirismo polas cercanías do Centro e polos montes da Serra de Barbanza, ó longo de todo o curso en horario escolar e/ou extraescolar.
- Organización e realización de marchas e carreiras de orientación no contorno do Centro e outras zonas de especial interese adecuadas a este tipo de actividade para alumnos/as da ESO en horario escolar e/ou extraescolar.
- Participación nas diferentes modalidades do programa Deporte en Idade Escolar; campo a través, carreiras de orientación, bádminton, coñece o teu clube e outras actividades ofertadas a través do devandito plan.
- Saídas á praia para a realización de xogos populares, alternativos e actividades no medio natural, en horario escolar e extraescolar.
- Realización doutras actividades extraescolares, visitas, saídas, organización de eventos deportivos, acampadas, etc. Relacionadas co deporte de ocio e tempo libre que completen os obxectivos e contidos da programación da materia. (Saídas con empresas especializadas na realización de actividades de ocio e tempo libre no medio natural: acampada, escalada, rafting, vela, piragüismo etc...)
- Participación en actividades relacionadas coa neve; excursióna á neve, cursos de esquí/snow...

## PROPOSTA PARA O PRESENTE CURSO NO BACHARELATO:

- Realización de saídas de sendeirismo polas cercanías do Centro e polos montes da Serra de Barbanza para alumnos/as de Bacharelato en horario escolar e/ou extraescolar. Saídas á praia para a realización de xogos populares, alternativos e actividades no medio natural, en horario escolar e extraescolar.
- Organización e realización de marchas e carreiras de orientación no contorno do Centro, e outras zonas de especial interese adecuadas a este tipo de actividade para alumnos/as do Bacharelato en horario escolar e/ou extraescolar.
- Saídas con empresas especializadas na realización de actividades de ocio e tempo libre no medio natural: acampada, rafting, vela, piragüismo etc...
- Realización doutras actividades extraescolares, visitas, saídas, organización de eventos deportivos, acampadas, etc. Relacionadas co deporte de ocio e tempo libre que completen os obxectivos e contidos da programación da materia. (Saídas con empresas especializadas na realización de actividades de ocio e tempo libre no medio natural: acampada, escalada, rafting, vela, piragüismo etc...)
- Participación en actividades relacionadas coa neve. Excursións á neve, cursos de esquí/snow...

---

### 9) INDICADORES DE LOGRO. PROCESO DO ENSINO E PRÁCTICA DOCENTE.

---

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

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

(Indicadores de logro)	Escala			
	1	2	3	4
1.- Diseñáronse unidades didácticas ou temas a partir dos elementos do currículo?				
2.- Secuenciáronse e temporalizáronse as unidades didácticas/temas/proxectos?				
3.- O desenvolvemento da programación respondeu á secuenciación e temporalización?				
4.- Engadiuse algún contido non previsto á programación?				
5.- Foi necesario eliminar algún aspecto da programación prevista?				



6.- Secuenciáronse os estándares para cada unha das unidades/temas				
7.- Fixouse un grao mínimo de consecución de cada estándar para superar a materia?				
8.- Asígnouse a cada estándar o peso correspondente na cualificación ?				
9.- Vinculouse cada estándar a un/varios instrumentos para a súa avaliación?				
10.- Asociouse con cada estándar os temas transversais a desenvolver?				
11.- Fixouse a estratexia metodolóxica común para todo o departamento?				
12.- Estableceuse a secuencia habitual de traballo na aula?				
13.- Son adecuados os materiais didácticos utilizados?				
14.- Os recursos empregados para impartir os coñecementos son atractivos e de fácil manipulación para o alumnado?				
15.- Diseñouse un plan de avaliación inicial fixando as consecuencias da mesma?				
16.- Elaborouse unha proba de avaliación inicial a partir dos estándares?				
17.- Fixouse para o bacharelato un procedementos de acreditación de coñecementos previos?				
18.- Establecéronse pautas xerais para a avaliación continua: probas, exames, etc.				
19.- Establecéronse criterios para a recuperación dun exame e dunha avaliación				
20.- Fixáronse criterios para a avaliación final?				
21.- Establecéronse criterios para a avaliación extraordinaria?				
22.- Establecéronse criterios para o seguimento de materias pendentes?				
23.- Fixáronse criterios para a avaliación desas materias pendentes?				
24.- Elaboráronse os exames tendo en conta o valor de cada estándar?				
25.- Definíronse programas de apoio, recuperación, etc. vinculados aos estándares?				
26.- Leváronse a cabo as medidas específicas de atención ao alumnado con NEE?				
27.- Leváronse a cabo as actividades complementarias e extraescolares previstas?				
28.- Informouse ás familias sobre criterios de avaliación, estándares e instrumentos?				
29.- Informouse ás familias sobre os criterios de promoción? (Artº 21º, 5 do D.86/15)				
30.- Seguiuise e revisouse a programación ao longo do curso				
31.- Contribuíuse desde a materia ao plan de lectura do centro?				
32.- Usáronse as TIC no desenvolvemento da materia?				

---

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

---

Ao remate do curso, e antes de realizar á memoria correspondente procederáse á revisión, avaliación e modificación da programación proposta cara ao curso seguinte.

O procedemento de revisión levarase adiante atendendo á información proporcionada polo profesorado, a propia programación, aos indicadores de logro e os resultados obtidos no proceso de ensino-aprendizaxe reflectidos na correspondente memoria de fin de curso.

As propostas de modificación e mellora deberán ser aprobadas nas reunións de departamento correspondentes e afectarán a:

- A temporalización.
- A metodoloxía didáctica.
- Os procedementos e instrumentos de avaliación.
- Os criterios de cualificación.

Calquera cambio durante o curso na programación prevista deberá ser posteriormente informado na reunión de departamento correspondente.

*Con que periodicidade se revisará?*

De maneira constante, no día a día, ó longo das diferentes unidades didácticas, ó longo do trimestre e ó rematar o curso.

1.- Avaliación da proceso de ensino e de práctica docente	Escala			
(Indicadores de logro)				
Proceso de ensino:	1	2	3	4
1.- O nivel de dificultade foi adecuado ás características do alumnado?				
2.- Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreza a aprendizaxe?				
3.- Conseguiuse motivar para conseguir a súa actividade intelectual e física?				
4.- Conseguiuse a participación activa de todo o alumnado?				
5.- Contouse co apoio e implicación das familias no traballo do alumnado?				

6.- Mantívose un contacto periódico coa familia por parte do profesorado?				
7.- Tomouse algunha medida curricular para atender al alumnado con NEAE?				
8- Tomouse algunha medida organizativa para atender al alumnado con NEAE?				
9.- Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado?				
10.- Usáronse distintos instrumentos de avaliación?				
11.- Dáse un peso real á observación do traballo na aula?				
12.- Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado dentro do grupo?				

<b>Práctica docente:</b>	1	2	3	4
1.- Como norma xeral fanase explicacións xerais para todo o alumnado				
2.- Ofrécese a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa?				
3.- Elabóranse actividades de distinta dificultade atendendo á diversidade				
4.- Elabóranse probas de avaliación de distinta dificultade para os alumnos con NEAE?				
5.- Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar?				
6.- Intercálase o traballo individual e en equipo?				
5.- Poténcianse estratexias de animación á lectura e de comprensión e expresión oral?				
6.- Incorporáanse ás TIC aos procesos de ensino - aprendizaxe				
7.- Préstase atención aos temas transversais vinculados a cada estándar?				
8.- Ofrécese ao alumnado de forma inmediata os resultados das probas/exames,etc?				
9.- Coméntase co alumnado os fallos máis significativos das probas /exames, etc?				
10.- Dáselle ao alumnado a posibilidade de visualizar e comentar os seus fallos?				
11.- Cal é o grao de implicación nas funcións de titoría e orientación do profesorado?				
12.- Realizáronse as ACS propostas e aprobadas?				
13.- As medidas de apoio, reforzo, etc establécense vinculadas aos estándares				
14.- Avaliase a eficacia dos programas de apoio, reforzo, recuperación, ampliación,.. ?				

11) TEMPORALIZACIÓN POR UNIDADES DIDÁCTICAS

1ºESO

TRIMESTRE	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº SESIÓNS
Primeiro trimestre	PRESENTACIÓN	2
	EMEZAMOS QUENTANDO	4
	EXPLORAMOS O CONTORNO: SENDEIRISMO	5
	HÁBITOS SAUDÁBLES: HIXIENE POSTURAL	2
	CONDICIÓN FÍSICA: DESENVOLVEMENTO DAS CAPACIDADES BÁSICA E INICIO Ó ATLETISMO.	9
	APRENDER A MOVERSE: HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.	5
	TOTAL	27
Segundo trimestre	PASO DAS HMB ÁS ESPECÍFICAS: XIMNASIA	5
	INICIACIÓN ÓS DEPORTES DE EQUIPO: BALONCESTO.	5
	INICIAC. ÓS DEPORTES DE ADVERSARIO CON IMPLEMENTO: BÁDMINTON.	5
	A LINGUAXE DO CORPO	4
	HÁBITOS SAUDÁBLES: ALIMENTACIÓN	2
	XOGOS E DEPORTES TRADICIONAIS	4
	TOTAL	24
Terceiro trimestre	INICIACIÓN ÓS DEPORTES DE EQUIPO: FÚTBOL SALA	6
	XOGOS E DEPORTES NA NATUREZA: ORIENTACIÓN E XOGOS NA PRAIA.	5
	BAILES E DANZAS TRADICIONAIS	5
	TOTAL	19
	TOTAL	70

2ºESO

TRIMESTRE	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº SESIÓNS
Primeiro trimestre	PRESENTACIÓN:	1
	AS SESIÓNS DE ACTIVIDADE FÍSICA	1
	O QUECEMENTO	4
	HIXIENE POSTURAL	2
	CONDICIÓN FÍSICA: As capacidades físicas	6
	TEST DE APTITUDE FÍSICA	3
	A ACTIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE	10
	TOTAL	27
Segundo trimestre	XOGOS E DEPORTES	4
	DEPORTES CON IMPLEMENTOS: badminton(II)	6
	INICIACIÓN ÓS DEPORTES DE EQUIPO	12
	TEST DE APTITUDE FÍSICA	2
	TOTAL	24
Terceiro trimestre	INICIACIÓN ÓS DEPORTES DE EQUIPO	7
	O SENDEIRISMO E A ORIENTACIÓN	6
	A LINGUAXE DO CORPO	4
	TEST DE APTITUDE FÍSICA	2

	TOTAL	19
	TOTAL	70

### 3ºESO

TRIMESTRE	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº SESIÓNS
Primeiro trimestre	PRESENTACIÓN:	1
	O QUECEMENTO	2
	TEST DE APTITUDE FÍSICA	4
	A ACTIVIDADE FÍSICA E A SAÚDE	10
	FLOORBALL	10
	TOTAL	27
Segundo trimestre	XOGOS E DEPORTES: VOLEIBOL	10
	INICIACIÓN ÓS DEPORTES SOCIOMOTRICES	10
	XOGOS POPULARES E TRADICIONAIS	4
	TOTAL	24
Terceiro trimestre	INICIACIÓN ÓS DEPORTES SOCIOMOTRICES	7
	O SENDEIRISMO E A ORIENTACIÓN	6
	TEST DE APTITUDE FÍSICA	4

		2
	TOTAL	19
	TOTAL	70

#### 4ºESO

TRIMESTRE	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº SESIÓNS
Primeiro trimestre	PRESENTACIÓN	1
	CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE	10
	O BÁDMINTON (individual)	10
	CONTIDOS CONCEPTUAIS	2
	HIXIENE POSTURAL E PILATES	4
	TOTAL	27
Segundo trimestre	XOGOS E DEPORTES: Baloncesto.	8
	DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS	6
	OS DEPORTES DE LOITA	10
	TOTAL	24
Terceiro trimestre	DEPORTES SOCIOMOTRICES	5
	AS CARREIRAS DE ORIENTACIÓN	6
	AS ACTIVIDADES CIRCENSES	5
	TEST DE APTITUDE FÍSICA	3
	TOTAL	19

	TOTAL	70
--	-------	----

## 1º BACHARELATO

TRIMESTRE	UNIDADE DIDÁCTICA	Nº SESIÓNS
Primeiro trimestre	Actividade física e saúde(T.V.C.F)	8
	Deportes colectivos: baloncesto(3x3)	6
	O bádminton(dobres e mixtos II)	10
	Contidos conceptuais	3
	TOTAL	27
Segundo trimestre	Condición Física e adestramento	6
	Expre. Corporal:Acrosport	8
	Xogos e deportes alternativos:Kinball e Floorball	8
	Primeiros auxilios	2
	TOTAL	24
Terceiro trimestre	Expresión corporal: Acroaerobic.	8
	Os deportes sociomotrices: Fútbol sala	6
	Actividades no medio natural	4
	Contidos conceptuais	1
	TOTAL	19
	TOTAL	70



**12) ANEXOS:**

**-ADAPTACIÓN CURRICULAR SIGNIFICATIVA.**

**13) CARPETAS:**

**Inclúe:**

**-CARPETA PROGRAMACIÓN: PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLES**

**-CARPETA PROXECTO AGUA PARA PRIMEIRO DA ESO.**

# **ADAPTACIÓN CURRICULAR SIGNIFICATIVA**

**Alumno/a Síndrome de Down  
Que cursa na actualidade**

**4ºESO**

## ÁREA ADAPTADA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

### **OBXECTIVOS DO CURSO:**

- ❖ Coñecer, identificar e mellorar as capacidades físicas básicas, como sinónimo de mellora da súa saúde.
- ❖ Mellorar a concienciación e control do seu corpo, en relación co espazo, co tempo e con obxectos.
- ❖ Adquirir habilidades motrices básicas: desprazamentos, saltos, xiros, lanzamentos e recepcións.
- ❖ Desenvolver unha actitude favorable a participar en todo tipo de actividades físico-deportivas.
- ❖ Utilizar o corpo e o movemento como instrumento de expresión e comunicación.
- ❖ Participar en situación de comunicación corporal.
- ❖ Acadar hábitos de hixiene corporal.
- ❖ Recoñecer os beneficios da actividade física en relación coa saúde física e mental.
- ❖ Participar en todo tipo de xogos predeportivos.
- ❖ Comprender, aceptar e cumprir as regras dos xogos e deportes practicados.
- ❖ Valorar a actividade física en xeral ( e concretamente o xogo) como medio de diversión, de relación cos compañeiros e do emprego do seu tempo libre.
- ❖ Cooperar cos compañeiros en situación grupais, para o cumprimento dun obxectivo conxunto.
- ❖ Participar no desenvolvemento das actividades no medio natural, adquirindo un maior coñecemento dela mesma e descubrindoa como unha oportunidade máis de ocupación do seu tempo libre.

### **1. CONTIDOS:**

#### **A. CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE:**

- ❖ Acondicionamento xeral das capacidades físicas básicas relacionadas ca saúde.
- ❖ Práctica do quecemento xeral.

#### **B. HABILIDADES ESPECÍFICAS**

##### **B.1. Xogos e deportes**

- Práctica de habilidades motrices básicas.
- Coñecemento e práctica dun xogocolectivo.
- Comprensión e respecto polas regras que rixen un deporte.
- Participación en actividades cooperativas e competitivas encamiñadas ao aprendizaxe dun xogo colectivo.
- Participación como un membro máis do equipo en desafíos físicos cooperativos.

##### **B.2. No medio natural**

- ❖ Participación nas actividades físicas no medio natural.
- ❖ Cooperación no grupo para conseguir un obxectivo final.

### **B.3. Ritmo e expresión**

- ❖ Execución de bailes e coreografías individuais e colectivas.
- ❖ Control do corpo en relación co espazo, cos compañeiros e obxectos.

### **C. ACTITUDES, VALORES E NORMAS:**

- ❖ Adquisición de hábitos hixiénicos.
- ❖ Participación en actividades de expresión e comunicación.
- ❖ Cooperación no grupo para conseguir un obxectivo final.
- ❖ Valoración da actividade física como mellora da saúde en xeral.
- ❖ Aceptación e respecto polas normas dos xogos e deportes.
- ❖ Respecto polo medio ambiente.

## **2. CRITERIOS DE AVALIACIÓN:**

- ❖ Amosar un axeitado coñecemento do corpo, dos seus elementos e funcionalidade, controlandoo en situación variadas en relación coa tensión/relaxación musculares e coa respiración.
- ❖ Proponer estruturas rítmicas sinxelas e reproducilas corporalmente ou cons instrumentos.
- ❖ Desprazarse e saltar, combinando as habilidades de maneira equilibrada e coordinada, axustando os movementos corporais eficazmente aos cambios das condicións da actividade.
- ❖ Xirar sobre os eixes lonxitudinal e transversal, mantendo o equilibrio nas execucións e achegando respostas motrices acordes coas prácticas solicitadas.
- ❖ Lanzar, pasar e recibir pelotas ou outros móbiles con certo control e adaptándose as traxectorias.
- ❖ Utilizar os recursos expresivos do corpo, os obxectos e os materiais para a comunicación de ideas, de emocións e de sentimentos e máis para a representación de personaxes e de historias, reais ou imaxinarias, individualmente e en grupo.
- ❖ Manter unha predisposición positiva cara á práctica da actividade física, valorando os seus beneficios para a calidade de vida e amosando interese na hixiene, na alimentación e na adquisición de hábitos saudables.
- ❖ Participar en xogos e en actividades deportivas con coñecemento das normas, resolvendo os retos cooperativamente e amosando unha actitude de aceptación cara as demais persoas.
- ❖ Buscar información sobre xogos populares tradicionais galegos en diferentes medios, interesarse polo seu coñecemento e praticalos.

### **PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN**

A nivel conceptual:

Realizarase ou ben a través de traballos, fichas, exames acordes ao seu nivel.

A nivel procedimental:

Mediante exames prácticos de probas físicas concretas, e mediante aobservación sistemática por parte do profesor.

A nivel actitudinal:

Levarase a cabo mediante a observación de certos criterios como:

ACTITUDES, VALORES E NORMAS	SI	NON	AV
<input type="radio"/> Respecta aos compañeiros			
<input type="radio"/> Respecta as normas			
<input type="radio"/> Coida o material			
<input type="radio"/> Colabora cos compañeiros			
<input type="radio"/> Participa activamente			
<input type="radio"/> Aproveita o tempo			
<input type="radio"/> Cambia a camiseta e se asea despois da práctica.			
<input type="radio"/> Trae roupa axeitada			
<input type="radio"/> É puntual			
<input type="radio"/> Asiste con regularidade			
<input type="radio"/> Favorece o desenrolo da clase			

### **3. ACTIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAXE**

Actividades de diagnóstico (test inicial), de introducción-motivación (xogos grupais...), de desenrolo e aprendizaxe (exercicios individuais, xogos, desprazamentos...), actividades de reforzó (exercicios específicos para unha actividade concreta), de resume, comprobación, e de avaliación.

Exemplo de actividades que levaremos a cabo:

#### **A.- CONDICIÓN FÍSICA E SAÚDE**

- ❖ Correr co pulsómetro, poñendo atención ás pulsacións máximas ás que pode chegar.
- ❖ Realizar estiramientos activos.
- ❖ Realizar estiramientos pasivos cun compañeiro/a da clase
- ❖ Quentar seguindo o ritmo e os exercicios que establece o grupo.

#### **B.- HABILIDADES ESPECÍFICAS**

##### **B.1. Xogos e deportes**

- ❖ Desprazarse botando un balón.

- ❖ Lanzar unha pelota de gomaespuma ao aire e collela antes de que caia ao chan.
- ❖ Lanzar unha pelota a un compañeiro ca dereita e ca esquerda dando un bote no chan.
- ❖ Lanzar unha pelota a un compañeiro ca dereita e ca esquerda con traxectoria alta.
- ❖ Desprazarse pasándose un balón cun compañeiro.

### **B.2. No medio natural**

- ❖ Seguir pistas de rastreo no medio natural.
- ❖ Correr no medio natural
- ❖ Xogos na Praia (disco volador)

### **B.3. Ritmo e expresión**

- ❖ Seguir o ritmo da música mediante os pasos realizados polo profesor
- ❖ Facer unha figura entre 5 compañeiros da clase
- ❖ Facer unha figura entre 2 compañeiros da clase
- ❖ Transportar a un alumno entre varios compañeiros
- ❖ Ser transportados entre varios alumnos.