

2022/23

# Programación Didáctica Educación Física 2ºe 4ºCurso da ESO



## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.	1
2. FINALIDADES DA ESO (punto 2 do artigo 22 LOMCE).	4
3. COMPETENCIAS BÁSICAS.	4
4. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA.	4
5. OBXETIVOS XERÁIS DE ÁREA PARA A EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA.	6
6. SECUENCIACIÓN E CONCRECIÓN DE OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE NA ESO.	8
6.1. 2ºESO.	8
6.2. 4ºESO.	22
7. CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES DA ESO PARA SUPERAR O CURSO.	35
8. TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS DA ESO O LONGO DO CURSO.	35
9. METODOLOXÍA DIDÁCTICA.	35
10. PROCEDEMENTOS DE AVALIACIÓN E RECUPERACIÓN.	42
11. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.	46
12. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.	47
13. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.	49
14. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN TIC E Ó PROXECTO LECTOR.	49
15. TRATAMENTO DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS.	49
16. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN DE CONVIVENCIA.	50
17. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES A REALIZAR O LONGO DO CURSO.	50
17.1. Actividades extraescolares.	50
17.2. Actividades complementarias.	50
18. MECANISMOS DE REVISIÓN, DE AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E PROCESOS DE MELLORA.	51

## 1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN.

A área de E.Física educa as capacidades físicas e motrices dos alumnos/as. Isto implica tanto mellorar as posibilidades de acción dos/as alumnos/as, como propiciar a reflexión sobre a finalidade, sentido e efectos da acción mesma.

A comprensión da conducta motora non pode illarse da comprensión do propio corpo coma elemento presente na experiencia das persoas. Deste xeito, a educación a través do corpo e do movemento non pode reducirse tan so a aspectos perceptivos ou motrices, posto que implica ademais aspectos expresivos, comunicativos, afectivos e cognoscitivos.

A educación das capacidades motrices non é, nembargantes, competencia únicamente da área educación física, xa que o corpo está presente na totalidade de experiencias das persoas e, neste senso, todas as áreas están comprometidas no desenrolo das devanditas capacidades.

A sociedade actual é cada vez máis consciente da necesidade de incorporar á cultura básica do cidadán, aqueles aspectos relacionados co seu corpo e co movemento, que contribúen a mellorar a súa calidade de vida.

O ensino da E.F. debe promover e facilitar que cada alumno chegue a comprender significativamente o seu propio corpo e as súas posibilidades, e coñecer e dominar un amplo número de actividades corporais e deportivas. Así, no futuro, poderáescoller as máis convintes para o seu desenrolo persoal.

Entendemos que dende a nosa área, debemos dotar ós alumnos/as dos instrumentos precisos para responsabilizarse do seu corpo, disfrutar do exercicio e das súas posibilidades motrices, mellorar as suás condicións de saúde, formar a súa propia personalidade e relacionarse cos seus compañeiros, aproveitando os recursos que o movemento lles brinda.

O departamento desexa formar un hábito deportivo e de movemento entre o alumnado, dentro do recreo persoal ea súa ocupación do tempo de lecer, motivándoos á participación nas competicións deportivas e actividades complementarias e extraescolares que terán lugar ó longo deste curso académico.

Sen dúbida para acadar todos estes obxetivos, somos conscientes das limitacións que temos ó contar con escaso número de horas lectivas semanais, un elevado nº de alumnos por aula (nalgúns casos), unha gran variedade de alumnos que contan, cada un deles, con diferentes niveles de capacidades tanto físicas como motrices.

O departamento tentará solventar, no posible, estas carencias e limitacións tan comúns na nosa área, e traballar para que o alumno tome verdadeira conciencia da importancia da actividade física e da práctica deportiva para mellorar a súa calidade de vida e obter unha aprendizaxe de actividades, valores, normas e coñecementos en beneficio do seu corpo, a súa saúde e o seu presente e futuro desenvolvemento motriz.

O IES República Oriental de Uruguay é un centro mixto de ESO e BACHARELATO que conta cos seguintes cursos:

- 2 cursos de 1º ESO.
- 2 cursos de 2º ESO.
- 2 cursos de 3º ESO
- 2 cursos de 4º ESO.
- 4 cursos de 1º bacharelato.
- 4 cursos de 2º bacharelato.

Dicir tamén que o centro consta aproximadamente de 42 profesores/as que imparten a totalidade das materias, ós/ás alumnos/as, ó longo do curso académico.

En canto á ubicación do centro dicir que está ubicado na rúa Coutadas, no histórico Barrio das Flores. O horario do centro distribúese da seguinte forma:

Mañán: de 8:30 a 14:10, con 2 recreos e períodos lectivos de 20 minutos. Tarde dos luns, de 16:20 ás 18:10.

O Departamento de E.F. está integrado por dous profesores que traballarán ó longo do curso cos seguintes grupos:

- D. Olegario Muñiz García, que impartirá nos cursos de 1º ESO, 2º ESO, 3º ESO, 4º ESO non bilingüe e 1º BACH A e B.

- D. Alfonso Ruso González, xefe de departamento, que impartirá, os grupos bilingües de 1º, 2º, 3º e 4ºESO, no 1ºcurso do bacharelato nos grupos C e D e na materia de libre configuración de centro de 2ºcurso de bacharelato, “Actividade física, unha alternativa de ocio e lecer”.

No referente ás instalacións, o IES República Oriental de Uruguay, dispón:

- Sala escolar (4 pistas bádminton, espalderas, 2 canastas, espaldeiras, 2 pizarras).
- 2 pistas polideportivas exteriores.
- Atletismo: 8 vallas regulables, 7 vallas multisalto, 2 pesos e discos lanzamento.
- Ximnasia deportiva: 1trampolín Reuter e outro normal, 2 colchonetas quitamedos, 24 colchonetas delgadas, 2 plinton, 3 potros, mazas de rítmica.
- Xogos e deportes alternativos: porterías floorball, 25 sticks floorball, 20 pelotas floorball, 20 indiacas, 12 frisbee foam, 15 frisbee plástico, sacos, juego lanzamiento aros, 41 palas madera, 2 paracaídas, 16 aros plástico, 1 bate softball, espadas esgrima plástico, 20 pelotas tenis foam.
- Bádminton: red, 30 raquetas, marcador, 50 volantes.
- Voleibol: 2 postes con red, red con anclajes a lo largo en pared, 13 balones.
- Baloncesto: 25 balones.
- Balonmano: 15 balones.
- Rugby: 6 balones.
- Material y accesorios fitness: 40 picas, 30 conos diferentes tamaño, chinos, 1 compresor de aire, 30 combas, 5 fitballs, 30 esterillas, 17 balones foam, sogatira,

Dentro da sala escolar:

- Un vestuario feminino.
- Un vestuario masculino
- Un despacho do Departamento.
- Unha sala de caldeiras.

- Un almacén.

## 2. FINALIDADES DA ESO (punto 2 do artigo 22 LOMCE).

- Transmitir os/as alumnos/as os coñecementos básicos da cultura, especialmente nos seus aspectos humanístico, artístico, científico e tecnolóxico.(**O.G.E.-B,F,H**).
- Desenvolver e consolidar hábitos de estudo e traballo que favorezan o traballo autónomo e o desenvolvemento das súas capacidades.
- Formálos para o exercicio dos seus dereitos e obrigas na vida como cidadáns. (**O.G.E.-C, F,G,H**).
- Preparálos para a súa incorporación os estudos posteriores e para a súa inserción laboral.

## 3. COMPETENCIAS BÁSICAS.

LOMCE	
COMPETENCIAS	Obj. Generales Area
Competencia lingüística.	(OGA:8,9)
Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía	(OGA:5)
Competencia dixital	(OGA:1,5)
Competencias sociais e cívicas.	(OGA: 1, 2,5,10)
Competencia de conciencia y expresiones culturales.	OGA: 5,8.
Competencia para aprender a aprender.	(OGA: 2,3,4)
Competencia do sentido de iniciativa e espírito emprendedor.	(OGE:2,3,4)

## 4. OBXECTIVOS XERAIS DE ETAPA.

- a) Asumir responsablemente os seus deberes, coñecer e exercer os seus dereitos no respecto ás outras persoas, practicar a tolerancia, a cooperación e a solidariedade entre persoas e grupos, exercitarse no diálogo afianzando os

- dereitos humanos como valores comúns dunha sociedade plural e prepararse para o exercicio da cidadanía democrática. **(OXA: 8, 10)**
- 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. **(OXA: 1, 3, 4, 5, 7,8)**
- c) Valorar e respetar a diferenza de sexos e a igualdade de dereitos e oportunidades entre eles. Rexeitar os estereotipos que supoñan discriminación entre homes e mulleres. **(OXA: 8, 10)**
- d) Fortalecer as súas capacidades afectivas en todos os ámbitos da personalidade e nas súas relacións coas outras persoas, así como rexeitar a violencia, os prexuízos de calquera tipo, os comportamentos sexistas e resolver pacificamente os conflito. **(OXA: 8)**
- e) Desenvolver destrezas básicas na utilización das fontes de información para con sentido crítico, adquirir novos coñecementos. Adquirir unha preparación básica no campo das tecnoloxías, especialmente as da información e a comunicación. **(OXA: 1, 4, 5, 7, 9, 10)**
- f) Concebir o coñecemento científico como un saber integrado que se estrutura en distintas disciplinas, así como coñecer a aplicar os métodos para identificar os problemas nos diversos campos do coñecemento e da experiencia. **(OXA: 1, 4, 5, 7,9)**
- 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. **(OXA: 1, 3, 4, 5, 6, 7,8,9)**
- j) Coñecer, valorar e respetar os aspectos básicos da cultura e a historia propia e das outras persoas, así como o patrimonio artístico e cultural, coñecer mulleres e homes que realizaron achegas importantes á cultura e sociedade galega ou a outras culturas do mundo. **(OXA: 7, 9)**
- k) Coñecer o corpo humano e o seu funcionamento, aceptar o propio e os das outras persoas, aprender a coidalo, respetar as diferentas, afianzar os hábitos do 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 ambiente, contribuíndo a súa conservación e mellora. **(OXA: 1, 3, 4, 6, 7,8,9,10)**

l) Apreciar a creación artística e comprender a linguaxe das distintas manifestacións artísticas, utilizando diversos medios de expresión e representación. **(OXA: 9)**

m) Coñecer e valorar os aspectos básicos do patrimonio lingüístico, cultural, histórico e artístico de Galicia, participar na súa conservación e mellora e respectar a diversidade lingüística e cultural como dereito dos pobos e das persoas, desenvolvendo actitudes de interese e respecto cara ao exercicio deste dereito. **(OXA: 6, 7).**

## **5. OBXETIVOS XERÁIS DE ÁREA PARA A EDUCACIÓN SECUNDARIA OBRIGATORIA.**

1. Coñecer os trazos que definen unha actividade física saudable e os efectos beneficiosos que esta ten para a saúde individual e colectiva.
2. Valorar a práctica habitual e sistemática de actividade física como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.
3. Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa execución.
4. Coñecer e consolidar hábitos saudables, técnicas básicas de respiración e relaxación como medio para reducir desequilibrios e aliviar tensións producidas na vida cotiá e na práctica de actividades físico-deportivas.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer as necesidades de relación coas capacidades físicas e habilidades específicas a partir do nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas no medio natural que teñan baixo impacto medioambiental, contribuíndo a súa conservación.
7. Coñecer e realizar actividades deportivas e recreativas individuais e colectivas aplicando os fundamentos regulamentarios, técnicos e tácticos en situacións de xogo, con progresiva autonomía na súa execución.



- 8.** Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferentes de xénero, culturais, sociais e de habilidade.
- 9.** Practicar e deseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.
- 10.** Adoptar unha actitude crítica ante o tratamento do corpo, a actividade física e o deporte no contexto social

## 6. SECUENCIACIÓN E CONCRECIÓN DE OBXECTIVOS, CONTIDOS, CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE NA ESO.

### 6.1. 2ºESO.

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO				
BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS EDUCACIÓN FÍSICA				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>• Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios en situacións de xogo.</li> <li>• Participar, con independencia do nivel de habilidade alcanzado, en xogos e deportes (convencionais, recreativos e populares) colaborando coa organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obxectivos do quecemento. Quecemento xeral e específico.</li> <li>• Realización de xogos e exercicios aplicados ao quecemento. Recompilación destes</li> <li>• Respecto e aceptación das regras das actividades, xogos e deportes practicados.</li> <li>• Os roles e estereotipos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, como fenómeno social e cultural.</li> <li>• Aceptación do propio nivel</li> </ul>	<p>B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada unha das fases da sesión de actividade física, relacionándolas coas súas características.</p> <p>B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando cos demais e aceptando as súas achegas.</p>	<p>EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.</p> <p>EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de forma básica, tendo en conta os contidos a realizar</p> <p>EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades dirixido polo docente.</p>	<p>CSC CMCCT</p> <p>CSC CAA</p> <p>CSC</p>
			<p>EFB1.2.1. Mostra tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma de espectador.</p>	<p>CSC</p>
			<p>EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas dos demais e as normas establecidas, e asu-mindo as</p>	<p>CSC</p>

	<p>de execución e o dos demais, e disposición positiva cara á súa mellora.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• As posibilidades da contorna próxima coma lugar de práctica de actividades físico deportivas e recreativas.</li> <li>• Aceptación e respecto das normas para a conservación do medio urbano e natural.</li> <li>• A actividade física coma elemento base dos estilos de vida saudable.</li> <li>• Os estereotipos corporais na sociedade actual e a súa relación coa saúde.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, baseada na análise pre-via das características das mesmas.</li> <li>• protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.</li> <li>• Emprego responsable do material e o equipamento deportivo.</li> </ul>	<p>B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de ocio activo e de utilización responsable da contorna.</p> <p>B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características das mesmas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.</p>	<p>súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.</p> <p>EFB1.2.3. Respecta os demais dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.</p> <p>EFB1.3.1 Coñece as posibilidades que ofrece a contorna para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.</p> <p>EFB1.3.2 Respecta a contorna e valóraa como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de ocio, a actividade física e o deporte no contexto social actual.</p> <p>EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poden supoñer un elemento de risco para si mesmo ou para os demais.</p> <p>EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos a seguir para activar os servizos de</p>	<p>CSC</p> <p>CSC</p> <p>CSC</p> <p>CSC</p> <p>CSIEE CSC</p> <p>CSIEE</p> <p>CSIEE</p>
--	---	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar internet como medio de búsqueda da información relevante.</li> <li>• Coñecer o openoffice como recurso para a elaboración de traballos e exposición de ideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización da internet como ferramenta da búsqueda de información.</li> <li>• Práctica coas ferreamentas do openoffice.</li> <li>• Emprego das tecnoloxías para a exposición de temas ou ideas.</li> </ul>	<p>B1.5. Utilizar as Tecnoloxías da Información e a Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, analizar e seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.</p>	<p>emerxencia e de protección da contorna</p> <p>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 nunha contorna non estable.</p> <p>EFB1.5.1. Utiliza as Tecnoloxías da Información e a Comunicación para elaborar documentos dixitais propios axeitados a súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son...), como resultado do proceso de busca, análise e selección de información relevante.</p> <p>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.</p>	<p>CD CCL</p> <p>CAA CCL</p>
---	--	--	--	--------------------------------------

EDUCACIÓN FÍSICA 2º ESO				
BLOQUE 2: ACTIVIDADE FÍSICAS ARTÍSTICAS Y EXPRESIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar a práctica habitual e sistemática de actividad física como medio para mellorar as condicións de saúde e a calidade de vida.</li> <li>• Realizar tarefas dirixidas ao incremento das posibilidades de rendemento motor, á mellora da condición física para a saúde e ao perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal, adoptando unha actitude de autoexigencia na súa ejecución.</li> <li>• Amosar habilidades e actitudes sociais de respecto, de traballo en equipo e de deportividade na participación en actividades, xogos e deportes, independentemente das diferentes de xénero, culturais, sociais e de habilidade.</li> <li>• Practicar e deseñar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades que ofrece o corpo e o movemento como elementos de expresión e de comunicación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Exploración e utilización dos elementos constituintes dos xestos (o espacio, o tempo e a intensidade) como medio para desenvolver habilidades expresivas.</li> </ul> </li> <li>• Tipos de manifestaciones expresivas corporales.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ A expresión corporal.                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de xogos de imitación, de confianza, de contacto, de colaboración, etc..</li> <li>• Xogos para representar palabras, emocións, pensamentos e situacións. Mimodramas.</li> </ul> </li> <li>➢ As técnicas expresivas e o movemento rítmico.                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de actividades nas que predomina o ritmo interno (relaxación, e mimo) e a música se use como sostén.</li> </ul> </li> <li>➢ Prácticas de actividades de respiración e de iniciación á relaxación inducidas polo tipo de</li> </ul> </li> </ul>	<p>B2.1. Interpretar e producir accións motoras con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corpo-ral e outros recursos.</p>	<p>EFB2.1.1 Utiliza técnicas corporais básicas, de forma creativa, combinando espazo, tempo e intensidade.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.2 Crea e pon en práctica unha secuencia de movementos corporais axustados a un ritmo prefixado de baixa dificultade.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e a realización de bailes e danzas sinxelas, adaptando a súa execución á dos seus compañeiros.</p>	CCEC
			<p>EFB2.1.4. Realiza improvisacións de xeito individual como medio de comunicación espontánea.</p>	CCEC

<p>actividades expresivas con o sin base musical, utilizando o corpo como medio de comunicación e expresión creativa.</p>	<p>música.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Experimentación de actividades encamiñadas o dominio, o control corporal e a comunicación cos demais: os xestos e as posturas. Mimo.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de actividades nas que predomina o ritmo externo(danzas folclóricas, bailes de salón e danza aeróbica) e a música se usa como guía.</li> </ul> </li> <li>➤ Execución de pasos sinxelos de danzas colectivas.</li> <li>➤ Iniciación ós bailes de salón: agarre e paso básico de algúns (pasodoble, vals e cha-cha-cha).</li> <li>➤ Combinación de movementos de distintos segmentos corporales con desprazamentos seguindo unha secuencia rítmica: aeróbic.</li> <li>• Valoración das produccions culturais da nosa comunidade que existen no campo da expresión corporal.</li> </ul>			
---	---	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 2ºESO				
BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>• Valora-lo estado das súas capacidades físicas e habilidades específicas e planificar actividades que lle permitan satisfacer-las súas necesidades.</li> <li>• Incrementa-las posibilidades de rendemento motor mediante acondicionamiento e a mellora das capacidades físicas e o perfeccionamiento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal.</li> <li>• Participar e valorar técnicas de relaxación como medio para reducir desequilibrios producidos na vida cotiá ou na práctica deportiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A adaptación do organismo o esforzo. Respostas dos diferentes sistemas corporais implicados.</li> <li>• Os compoñentes da carga (volumen e intensidade) e os principios do entrenamiento básicos para conseguir adaptacións (continuidade, progresión e alternancia).</li> <li>• Consideracións a ter presentes para o desenvolvemento da condición física e a saúde.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Valoración individual das súas capacidades:                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Course Navette.</li> <li>➤ Flexión de brazos mantida e abdominales en 30 segundos.</li> <li>➤ Flexión de tronco sentado.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>B3.1. Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica e relacionándoos coa saúde e a alimentación.</p>	<p>EFB3.1.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas diferentes actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación, e o seu impacto na súa saúde.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como, coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos</p>	CMCCT

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A resistencia aeróbica e anaeróbica. Concepto. Diferencias en canto a intensidade e duración. Zona de cambio o de transición. Control da intensidade do esforzo pola frecuencia cardíaca: toma de pulsacións, cálculo e realización de esforzos dentro de súa zona de actividad.</li> <li>• O concepto de flexibilidade e tipos de traballo.</li> <li>• Acondicionamento xeral das capacidades relacionadas coa saúde:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Acondicionamento da resistencia aeróbica: práctica de carreira continua e xogos de carreira.</li> <li>➤ Acondicionamento da forza: práctica de exercicios dinámicos de forza xeral co peso corporal o en situacións xogadas cun compañeiro (saltos, empuxes, arrastres, trepas, etc..). Exercitación da musculatura de sostén.</li> <li>➤ Acondicionamento da flexibilidade: práctica de estiramientos dinámicos e estáticos (stretching) e de mobilidade articular.</li> </ul> </li> <li>• Práctica de accións de relaxación tralo exercicio físico: exercicios de vibración muscular.</li> <li>• Valoración dos efectos positivos que a actividade física e os hábitos hixiénicos teñen sobre a condición física e a saúde.</li> </ul>	<p>B3.2. Desenvolver as capacidades físicas mais relevantes dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, mostrando unha actitude de auto esixencia no seu esforzo.</p>	<p>negativos para a saúde.</p> <p>EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas dende un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.</p> <p>EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.</p> <p>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.</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA</p>
--	---	--	--	---



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de conciencia da propia condición física e predisposición a melloralala cun traballo adecuado.</li> <li>• Recoñecemento e valoración da relación existente entre a adopción dunha postura correcta na realización de actividades físicas e no traballo diario de clase e, a súa prevención sobre a saúde.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posta en práctica de hábitos hixiénicos: cambio de roupa e ducha.</li> <li>▪ Execución de quencementos xerais con exercicios diversos para cada unha das súas fases: actividades de desplazamento, de estiramento e mobilidade articular e, xenéricos de forza-resistencia co peso corporal.</li> <li>▪ Posta en práctica de hábitos posturales: o tono postural o longo do día e a postura durante a realización de actividades.</li> </ul> </li> </ul>			
--	---	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 2ºESO				
BLOQUE 4: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>• Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario, aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios en situacións de xogo.</li> <li>• Participar, con independencia do nivel de habilidade alcanzado, en xogos e deportes (convencionais, recreativos e populares) colaborando coa organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan e mostrando actitudes de tolerancia e deportividade.</li> <li>• Participar en actividades físico deportivas no medio natural que teñan un baixo impacto ambiental, contribuíndo a súa conservación e mellora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As situacións psicomotrices e os deportes individuais.                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Características específicas destas situacións.</li> <li>○ Reglas básicas que caracterizan ás distintas habilidades específicas.</li> <li>○ As habilidades básicas na ximnasia (deportiva e rítmica) e no atletismo.</li> <li>○ Execución de habilidades ximnásticas globais en situacións motrices variadas. Introducción a ximnasia deportiva e rítmica. Normas de seguridade e axudas.                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Accións de : desplazamentos, saltos (sobre aparatos, batidas en diferentes elementos, con e sin apoio, etc), xiros (nos diferentes exes, con e sin apoio, etc..) equilibrios estáticos e dinámicos en posicións invertidas, trepas, lanzamentos e recepcións, e manexo de móbiles (pelotas, cordas, aros...).</li> <li>➤ Combinacións variadas entre as diferentes accións.</li> </ul> </li> <li>○ Iniciación ás habilidades atléticas.                                 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Práctica de carreiras : de corta, media e longa</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>B4.1. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas, das actividades físico-deportivas propostas, en condicións adaptadas.</p>	<p>EFB4.1.1. Aplica os aspectos básicos das técnicas e habilidades específicas adaptadas, respectando as regras e normas establecidas</p> <p>EFB4.1.2. Autoavalía a súa execución de xeito básico con respecto ao modelo técnico formulado.</p> <p>EFB4.1.3. Describe a forma de realizar os movementos implicados nos modelos técnicos adaptados.</p> <p>EFB4.1.4. Mellora o seu nivel na execución e aplicación das accións técnicas respecto ao seu nivel de partida, mostrando actitudes de esforzo, e superación.</p> <p>EFB4.1.5. Explica e pon en práctica técnicas de progresión nas contornas non estables e técnicas básicas de orientación, regulando o esforzo en función das súas posibilidades.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar actividades deportivas e recreativas cun nivel aceptable na súa execución.</li> </ul>	<p>distancia, sen e con obstáculos, con saída agachado e de pe,etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Execución de saltos: horizontais e verticais, con diferentes velocidades e traxectorias, etc.</li> <li>➤ Realización de lanzamentos: con artefactos lixeiros e pesados, con desplazamentos en rotación o en traslación, etc.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades que ofrece o medio natural para realizar actividades física-deportivas: terra (sendeirismo, cicloturismo, etc), aire (parapente, ala delta, etc) e auga (piragüismo, rafting, natación, etc.).             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Análise das características do medio: situación, releve, hidrografía, clima, valor ecolóxico, etc.</li> <li>○ Tipos de actividades a realizar no medio natural.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ De orientación.                     <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Iniciación o plano e a escala e, a utilización da brúxula.</li> <li>▪ Identificación de señais de rastrexo e xogos de pistas.</li> <li>▪ Realización de percorridos, previamente marcados, polo centro e o seu entorno natural con croquis e mapas</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>			
---	---	--	--	--

	<p>sinxelos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ De desplazamento.</li> <li>➤ De establecimiento o permanencia.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Habilidades de manipulación dos elementos naturales: construcción de vivacs, refuxios e fogos.</li> <li>▪ Adquisición de técnicas básicas manipulativas: cabuyería (nudos para a construcción de escalas, hamacas, fixación de elementos, etc).</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normativa básica, medidas de seguridade e primeiros auxilios.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Normas e regulamentos para a realización das actividades.</li> </ul> </li> <li>• Normas e aspectos básicos a considerar na organización e planificación de actividades.</li> <li>• Participación de forma activa nos diferentes xogos e actividades deportivas.</li> <li>• Comprensión e aceptación da propia habilidad como punto de partida para a superación personal.</li> <li>• Comportamento tolerante cos compañeiros de diferente nivel.</li> <li>• Valoración dos efectos que para as condicións de salud, calidad de vida e emprego do tempo de ocio ten a práctica de actividades</li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>deportivo- recreativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación e respeto das normas para a conservación e mellora do medio natural e urbán.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As situacións sociomotrices e os deportes de adversario e colectivos.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Características destas situacións.</li> <li>○ Regras básicas que caracterizan ás distintas habilidades específicas.</li> <li>○ Clasificación dos xogos deportivos: convencionais, tradicionais e recreativos.</li> <li>○ Coñecemento e práctica de xogos e deportes populares e tradicionais de Galicia.                 <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Orixen, aspectos sociais e culturais e análise do nivel de práctica actual por sectores de poboación e por zoas xeográficas.</li> <li>➤ Tipos e formas de clasificalos.</li> <li>➤ Regras básicas para o desenvolvemento de algúns tipos de xogos: de mariola o truco; de canicas, pedras e chapas; de trompos; de pandas, de desplazamento (con sacos, pañuelo, sangue e zancos) e de lanzamento (peseta, ra, bolos).</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Os deportes colectivos.             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Elementos básicos que configuran a súa</li> </ul> </li> </ul>	<p>B4.2. Resolver situacións motoras de oposición, colaboración ou colaboración oposición facilitadas, utilizando as estratexias máis axeitadas en función dos estímulos máis relevantes</p>	<p>EFB4.2.1. Adapta os fundamentos técnicos e tácticos para obter vantaxe na práctica das actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.2. Describe simplificada e pon en práctica de xeito autónomo aspectos de organización de ataque e de defensa nas actividades físico-deportivas de oposición ou de colaboración-oposición facilitadas.</p> <p>EFB4.2.3. Discrimina os estímulos que hai que ter en conta na toma de decisións nas situacións de colaboración, oposición e colaboración-oposición facilitadas, para obter van-taxe ou cumprir o obxectivo da acción.</p> <p>EFB4.2.4. Reflexiona sobre as situacións facilitadas resol-tas valorando a oportunidade das solucións achegadas e a súa aplicabilidade a situacións similares.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>

	<p>estructura funcional ou súa lóxica interna (universales ludomotores) e parámetros configuradores (espacio, tempo, técnica, regulamento, comunicación motriz, táctica e estratexia).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Práctica de xogos regrados e adaptados (xogos modificados con diferente complexidade sociomotriz) que faciliten a aprendizaxe dos fundamentos técnicos-tácticos a as estratexias de ataque e defensa comúns ós deportes colectivos. Desenvolvemento con actividades de balonmán, baloncesto, rugby.</li> <li>➤ Realización de actividades cooperativas e competitivas encamiñadas a aprendizaxe dos fundamentos técnicos e tácticos do balonmán e do voleibol.</li> <li>• En balonmán:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Execución de elementos técnico-tácticos individuais: pases, desplazamentos, botes, fintas e accións defensivas de marcaxe de xogadores con e sen balón.</li> <li>➤ Execución de elementos técnico-tácticos colectivos: pase e va,</li> </ul> </li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>cruces en ataque, cambio de oponente e basculación en defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En voleibol:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ejecución de elementos técnico-tácticos individuales: desplazamientos, saques, toque de dedos e antebrazos, caídas.</li> <li>➤ Ejecución de elementos técnico-tácticos colectivos: colocación, remates e apoyos.</li> </ul> </li> </ul>			
--	--	--	--	--

6.2. 4ºESO.

EDUCACIÓN FÍSICA 4ºESO				
BLOQUE 1: CONTIDOS COMÚNS EDUCACIÓN FÍSICA				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer e valorar os efectos beneficiosos e riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten sobre a saúde e calidade de vida.</li> <li>• Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O quencemento específico. Características. Pautas para a súa elaboración. Realización e posta en práctica de quencementos despois do análise da actividade que se va a realizar.</li> <li>• Planificación e organización de campionatos nos cales se utilicen sistemas de puntuación que potencien as actitudes, os valores e o respecto das normas.</li> </ul>	<p>B1.1. Diseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.</p> <p>B1.2. Colaborar na planificación e na organización de eventos, campionatos ou torneos deportivos, previndo os medios e as actuacións necesarias para a celebración dos mesmos e relacionando as súas funcións coas do resto de implicados.</p>	<p>EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</p>	CSC
			<p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de forma autónoma, acorde co seu nivel de competencia motriz.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.1. Asume as funcións encomendadas na organización de actividades grupais.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.2. Verifica que a súa colaboración na planificación e posta en práctica de actividades grupais foi coordinada coas accións do resto das persoas implicadas.</p>	CSC
			<p>EFB1.2.3. Presenta propostas creativas de utilización de</p>	CSC



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeiras actuacións ante as lesións máis comúns que poden manifestarse na práctica deportiva. Protocolos básicos de primeiros auxilios. O RCP.</li> <li>• Utilización da internet como ferramenta da búsqueda de información.</li> <li>• Práctica coas ferramentas do openoffice.</li> <li>• Emprego das tecnoloxías para a exposición de temas ou ideas.</li> </ul>	<p>B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e previndo as consecuencias que poden ter as actuacións pouco coidadas sobre a seguridade dos participantes.</p> <p>B1.6. Utilizar eficazmente as Tecnoloxías da Información e da Comunicación no proceso de aprendizaxe, para buscar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>materiais e de planificación para utilizalos na súa práctica de maneira autónoma.</p> <p>EFB1.4.1. Verifica as condicións de práctica segura usando convenientemente o equipo persoal e os materiais e espazos de práctica.</p> <p>EFB1.4.2. Identifica as lesións máis frecuentes derivadas da práctica de actividade física.</p> <p>EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, accidentes ou situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico deportivas</p> <p>EFB1.6.1. Busca, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as Tecnoloxías da Información e da Comunicación para profundar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos</p>	<p>CSIEE</p> <p>CSIEE</p> <p>CSIEE</p> <p>CD CCL</p> <p>CD CCL</p> <p>CD CCL</p>
--	--	--	--	--

			soportes e en contornas apropiadas.	
--	--	--	-------------------------------------	--

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO				
BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICAS EXPRESIVAS				
OBJECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDZ	COMPETENCIAS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades que ofrece corpo e o movemento como elementos de expresión e comunicación.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Exploración e utilización dos elementos constituintes dos xestos (o espacio, o tempo e a intensidad) como medio para desenvolver habilidades expresivas.</li> </ul> </li> <li>• Tipos de manifestacións expresivas corporales.</li> <li>• As técnicas expresivas e o movemento rítmico.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Práctica de actividades nas que predomina o ritmo interno (relaxación, aeróbic e mimo) .                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introducción ós métodos de relaxación: Jacobson, Schultz.</li> </ul> </li> <li>○ Práctica de actividades nas que predomina o ritmo externo (danzas folclóricas, bailes de salón e danza aeróbica) e a música úsase como guía.                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Práctica de actividades rítmicas cunha base musical. Desenvolvemento de algún baile de salón.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>B2.1. Compoñer e presentar montaxes individuais ou colectivos, seleccionando e axustando os elementos da motricidade expresiva.</p>	<p>EFB2.1.1. Elabora composicións de carácter artístico-expresivo, seleccionando os elementos de execución e as técnicas máis apropiadas para o obxectivo previsto, inci-dindo especialmente na creatividade e a desinhibición.</p> <p>EFB2.1.2. Axusta as súas accións á intencionalidade dos montaxes artístico-expresivos, combinando os compoñen-tes espaciais, temporais e, no seu caso, de interacción cos demais.</p> <p>EFB2.1.3. Colabora no deseño e a realización dos monta-xes artístico expresivos, aportando e aceptando propostas.</p>	<p>CCEC</p> <p>CCEC</p> <p>CCEC</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Directrices que hai que seguir para a elaboración de diseños coreográficos: frases musicales, movementos de pernas e brazos, ritmo de execución, dirección dos desprazamentos, etc.</li> <li>➤ Creación dunha composición coreográfica colectiva con apoio dunha estrutura musical incluíndo os diferentes elementos: espacio, tempo e intensidade. Danza aeróbica con al menos dúas series musicales.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación e contribución o traballo en grupo.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 4ºESO				
BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE				
OBXETIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer e valorar os efectos beneficiosos e riscos e contraindicacións que a práctica regular de actividade física ten sobre a saúde e calidade de vida.</li> <li>• Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>• Valorar o estado das súas capacidades físicas e habilidades específicas e planificar actividades que lle permitan satisfacer as súas necesidades.</li> <li>• Realizar e coñecer tarefas dirixidas a mellora da condición física, facendo un tratamento discriminado para cada capacidade.</li> <li>• Incrementar as posibilidades de rendemento motor mediante o acondicionamento e mellora das capacidades físicas e perfeccionamento das funcións de axuste, dominio e control corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectos beneficiosos, riscos e contraindicacións de la práctica de actividades físicas sobre o estado de saúde, ya sea individual ou colectiva. Adaptacións logradas en los diferentes sistemas corporales co desarrollo da resistencia aeróbica, a forza e a flexibilidade.</li> <li>• Actividades nocivas para a saúde: tabaco, alcohol, sedentarismo, mala alimentación, estrés, etc.</li> <li>• O quencemento específico. Características. Pautas para a súa elaboración. Realización e posta en práctica de quencementos despois del análisis de la actividade que se va a realizar. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posta en práctica de hábitos hixiénicos: cambio de roupa e ducha.</li> <li>▪ Execución de quencementos específicos.</li> <li>▪ Posta en práctica de hábitos posturais: o tono postural o longo do día e a postura durante a realización de actividades. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Práctica de exercicios de respiración, de</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.</p>	<p>EFB3.1.1. Demuestra coñecementos sobre as características que deben reunir as actividades físicas con un enfoque saudable e os beneficios que aportan á saúde individual e colectiva.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.3. Relaciona hábitos como o sedentarismo, o consumo de tabaco e de bebidas alcohólicas cos seus efectos na condición física e a saúde.</p>	CMCCT
			<p>EFB3.1.4. Valora as necesidades de alimentos e de hidratación para a realización de diferentes tipos de actividade física.</p>	CMCCT

	<p>concienciación postural e de flexibilización de musculatura acortada, así como de potenciación da contraria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prácticas de exercicios de mantemento das posicións corporais en situacións de sentado e no levantamento e transporte de cargas pesadas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración individual das súas capacidades:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Course Navette.</li> <li>➤ Flexión de brazos mantida e abdominales en 30 segundos.</li> <li>➤ Flexión de tronco sentado..</li> </ul> </li> <li>• Os compoñentes da carga (volumen e intensidade) e os principios de entreno básico para conseguir adaptacións (continuidad, progresión e alternancia). Elaboración dunha programación básica a corto prazo.</li> <li>• A forza e a resistencia muscular. Concepto e manifestacións básicas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Forza máxima.</li> <li>➤ Forza explosiva e manifestacións reactivas (explosiva-elástica).</li> <li>➤ Forza resistencia.</li> </ul> </li> <li>• A velocidade. Concepto e</li> </ul>	<p>B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.</p>	<p>EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das diferentes capacidades físicas na realización dos diferentes tipos de actividade física.</p> <p>EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</p> <p>EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, con unha orientación saudable e nun nivel adecuado as súas posibilidades.</p> <p>EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.</p>	<p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p> <p>CMCCT</p>
--	--	--	---	---

	<p>manifestaciones básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Velocidad de reacción.</li> <li>➤ Velocidad gestual.</li> <li>➤ Velocidad de desplazamiento.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mellora das capacidades relacionadas coa saúde:             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolvemento da resistencia aeróbica: práctica de carreira continua uniforme, entrenamiento total, fartlek e intervall-training. Acondicionamento da forza: práctica de exercicios dinámicos de forza xeral co peso corporal e de forza localizada sen e con un compañeiro que se opón. Exercitación da forza explosiva en forma de multisaltos e multilanzamientos. Elaboración dun repertorio de exercicios de forza.</li> <li>➤ Acondicionamento da velocidade: práctica de actividades de velocidade de reacción (ante diferentes estímulos, en distintas posicións, etc) e de velocidade de desprazamento (en distancias cortas de 20, 40 o 60 metros). Exercitación da forza explosiva en forma de multisaltos e</li> </ul> </li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>multilanzamientos como aplicación á velocidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvemento da flexibilidade: práctica de estiramientos dinámicos e estáticos (stretching de Bob Anderson e método Swen A. Solvebörn). Práctica de accións de relaxación tra-lo exercicio físico: exercicios de vibración muscular. Actividades de contracción-descontracción muscular e de suxestión (pesadez e calor) como forma de iniciación ó método de Schultz.</li> <li>• Práctica dos diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica e abdominal e aplicación adecuada nas situacións requeridas (en carreira, nos estiramientos, etc).</li> <li>• Toma de conciencia da importancia de evitar actitudes posturais inadecuadas.</li> <li>• Actitude responsable da mellora da propia condición física.</li> </ul>			
--	--	--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA 4ºESO				
BLOQUE 4: OS XOGOS E ACTIVIDADES DEPORTIVAS				
OBXECTIVOS DIDÁCTICOS	CONTIDOS	CRITERIOS DE AVALIACION	ESTÁNDARES DE APRENDIZ	COMPETENCIAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar de forma habitual u sistemática actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.</li> <li>• Coñecer e practicar modalidades deportivas individuais, colectivas e de adversario aplicando os fundamentos técnicos, tácticos e reglamentarios en situacións de xogo.</li> <li>• Participar con independencia do nivel de habilidade alcanzado, en xogos e deportes, colaborando con la organización de campionatos, valorando os aspectos de relación que fomentan..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• As situacións psicomotrices e os deportes individuais.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O deporte como fenómeno social e cultural: aspectos sociolóxicos, culturais e económicos das actividades físico-deportivas.</li> <li>○ As actividades ximnásticas e a recreación. Practica de situacións de Acrosport e habilidades acrobáticas.</li> </ul> </li> <li>• As situacións sociomotrices e os deportes de adversario e colectivos.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ O deporte como fenómeno social e cultural: aspectos sociolóxicos, culturais e económicos de las actividades físico-deportivas.</li> <li>○ Práctica de actividades encaminadas a aprendizaxe dos aspectos técnicos, tácticos e reglamentarios do bádminton.                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ O saque ou serve: co dereito e co revés (moi utilizados en dobles). Según a zona de caída e a súa trayectoria usamos: alto (buscando o</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>B4.1. Resolver situacións motrices aplicando fundamentos técnicos nas actividades físico deportivas propostas, con eficacia e precisión.</p> <p>B4.2. Resolver situacións motrices de oposición, colaboración ou colaboración-oposición, nas actividades físico deportivas propostas, tomando a decisión máis eficaz en función dos obxectivos.</p>	<p>EFB4.1.1. Axusta a realización das habilidades específicas aos requirimentos técnicos nas situacións motrices individuais, preservando a súa seguridade e tendo en conta as súas propias características.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.1.2. Axusta a realización das habilidades específicas aos condicionantes xerados polos compañeiros e os adversarios nas situacións colectivas.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.1.3. Adapta as técnicas de progresión ou desprazamento aos cambios do medio, priorizando a súa seguridade persoal e colectiva.</p>	CAA CSIEE
			<p>EFB4.2.1. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de oposición, contrarrestando ou anticipándose ás accións do adversario.</p> <p>EFB4.2.2. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de cooperación, axustando as accións motrices aos factores presentes e ás intervencións do resto dos participantes.</p>	CAA CSIEE



	<p>fondo da pista) e corto (buscando que pase cerca da rede e que caia cerca das líneas que limitan a zona de saque por diante).</p> <p>➤ Os golpes de ataque e de defensa: co dereito, co revés, altos, baixos, deixadas, etc. Os golpes básicos a usar son o drive o push ( é un golpe que se realiza dende o centro da pista que se pode realizar co dereito e co revés e leva unha traxectoria paralela o chan, a media altura), o lob ou despexe ( é un golpe defensivo que se realiza dende o centro da pista e que se pode realizar con mano baixa ou a media altura, co dereito ou co revés, suele describir unha traxectoria ascendente, moi alta ou tensa, buscando a línea de fondo do rival), o clear ou globo (é un golpe ofensivo ou defensivo, parecido o lob, realizado dende o fondo da pista, con a man alta) e a iniciación o remate ou smash.</p> <p>➤ Principios básicos</p>		<p>EFB4.2.3. Aplica de forma oportuna e eficaz as estratexias específicas das actividades de colaboración-oposición, intercambiando os diferentes papeis con continuidade, e perseguindo o obxectivo colectivo de obter situacións vantaxo-sas sobre o equipo contrario.</p> <p>EFB4.2.4. Aplica solucións variadas ante as situacións formuladas, valorando as posibilidades de éxito das mesmas, e relacionándoas con outras situacións.</p> <p>EFB4.2.5. Xustifica as decisións tomadas na práctica das diferentes actividades, recoñecendo os procesos que están implicados nas mesmas.</p> <p>EFB4.2.6. Argumenta estratexias ou posibles solucións para resolver problemas motores, valorando as características de cada participante e os factores presentes na con-torna.</p>	<p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p> <p>CAA CSIEE</p>
--	---	--	---	---

	<p>tácticos durante o xogo: xogo alternativo e compensado diante-atrás, buscar desplazar o contrario e cubrir a nosa zona máis débil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Iniciación o dobres.</li> <li>• Os deportes colectivos.             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realización de actividades cooperativas e competitivas dirixidas o aprendizaxe dos fundamentos técnicos e tácticos do voleibol e iniciación o baloncesto.</li> <li>➤ Regras mínimas para o desarrollo de partidos de voleibol e baloncesto en situacións 3x3 e 4x4 en voleibol.</li> <li>➤ Aplicación dos fundamentos xerais do xogo en situacións modificadas.</li> <li>➤ Adquisición e perfeccionamiento de habilidades específicas: formación de esquemas de execución. <u>Voleibol</u>: toque de dedos, antebrazos, saques e iniciación ó remate e bloqueo. <u>Baloncesto</u>: botes, pases, tiros, cambios de dirección e de man, entradas a canasta, desmarques</li> </ul> </li> </ul>			
--	--	--	--	--

	<p>e técnica defensiva o xogador con e sin balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Utilización da técnica individual na resolución de problemas motores orixinados en situaciónes reais de xogo: técnica e táctica individual. Resolución de situacións ante un adversario en situacións reducidas e en situacións de superioridade e inferioridade.</li> <li>➤ Axuste de respostas motrices individuais a estratexia do grupo: táctica colectiva.</li> <li>➤ <u>En voleibol</u>: sistemas para a recepción de tres xogadores: en "v" e en semicírculo, colocador a turno en zona 2, finalización de ataques por zona 2 e 4.</li> <li>➤ <u>En baloncesto</u>: pasar e cambiar de posición no campo, iniciación a os cortes e os bloqueos.</li> <li>➤ Planificación de propostas de actividades aplicables os deportes que se están practicando, levándoas a práctica de forma autónoma.</li> <li>➤ Planificación e</li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>organización de campionatos deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecemento e práctica (en horario escolar ou extraescolar) de actividades deportivas de adversario ou colectivas de ocio e recreación: béisbol, fútbol-tenis..</li> <li>• Cooperación e aceptación das funcións atribuídas dentro dunha labor de equipo.</li> <li>• Valoración da disposición desinteresada na participación e organización de actividades como esencia dun espírito olímpico.</li> <li>• Valoración da función de integración social que ten a práctica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.</li> </ul>			
--	---	--	--	--

## 7. CONTIDOS MÍNIMOS ESIXIBLES DA ESO PARA SUPERAR O CURSO.

Como contidos mínimos tomaremos como referencia tódolos estándares de aprendizaxe dos diferentes contidos.

## 8. TEMPORALIZACIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS DA ESO O LONGO DO CURSO.

2º ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ CF: A resistencia aeróbica e a flexibilidade.</li><li>▪ X e D: Os xogos populares e tradicionais en Galicia.</li><li>▪ X e D: Habilidades ximnásticas I.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Je D: Habilidades ximnásticas II.</li><li>▪ J e D: Balonmano II.</li><li>▪ X e D: Deportes alternativos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ AMN: O sendeirismo. Iniciación á orientación.</li><li>▪ EC: As actividades dramáticas.</li><li>▪ X e D: Voleibol I.</li></ul>

4º ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ CF: La fuerza y resistencia muscular, y la flexibilidad.</li><li>▪ J y D: Bádminton.</li><li>▪ AMN: Orientación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EC: Métodos de relajación (Schultz y Jacobson).</li><li>▪ J y D: Voleibol.</li><li>▪ J y D: Deportes alternativos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ EC: Técnicas expresivas II (Danza aeróbica).</li><li>▪ J y D: Acrosport.</li><li>▪ J y D: Baloncesto.</li></ul>

## 9. METODOLOXÍA DIDÁCTICA.

A Educación Física na educación secundaria ten un carácter motriz, práctico e vivencial que busca, entre outros obxectivos, incrementar a actividade física efectiva do alumnado. Os diferentes modelos pedagóxicos constitúen unha ferramenta para materializar un desenvolvemento competencial, polo carácter participativo, creativo e de aprendizaxe que xeran no alumnado.

As situacións de aprendizaxe integran procesos orientados á adquisición da competencia motriz e as competencias clave, enfocándose desde diferentes perspectivas, articulando elementos plurais como: metodoloxías de carácter participativo, o tipo e a intención das actividades expostas, a organización dos

grupos, a consolidación dunha autoestima positiva, autonomía, reflexión e responsabilidade ou a creación dunha conciencia de grupo-clase.

A metodoloxía exposta caracterizarase por ser, flexible, activa, integradora, participativa, lúdica, creativa e progresiva. A continuación, abordamos a proposta metodolóxica a través dalgúns dos seus elementos, como son os estilos de ensino, a organización espazo-temporal, o coñecemento dos resultados/execución, as actividades, a estratexia na práctica e as rutinas.

### **1. ESTILOS DE ENSINO**

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

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

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

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

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

## **2. ORGANIZACIÓN ESPAZO-TEMPORAL**

### **AGRUPAMENTOS**

En canto aos agrupamentos, a súa determinación viranos determinada polas tarefas que desenvolvamos. En principio, contemplamos a utilización de todo tipo de agrupamentos, dende o traballo individual (se é que se pode considerar como un agrupamento) xa que permite a individualización do ensino para adaptarse ao ritmo de aprendizaxe do alumnado; ata o traballo en grupo clase, cando a importancia do contido o requira xa que favorecen o proceso de socialización, melloran as relacións persoais, o coñecemento mutuo, o respecto polos demais, tolerar os distintos puntos de vista e dominio motriz e melloran o rendemento. Pasando polo traballo por parellas, tríos e en pequeno grupo cando a actividade busque desenvolver a cohesión do grupo, así como a aprendizaxe de habilidades técnicas, entre outras.

### **UTILIZACIÓN DE ESPAZOS**

Para levar a cabo as nosas intencións educativas non reduciremos o noso espazo de actuación á aula e ás instalacións deportivas que se nos asignen, senón que espremeremos ao máximo a utilización dos espazos dispoñibles no centro, co ánimo de descontextualizar o ensino da E.F. das instalacións deportivas, dando a entender ao alumnado a virtualidade do reduccionismo ao que se adoita someter á nosa materia, circunscribíndoa unicamente aos espazos "tradicionais". Por exemplo, para a realización de traballos en grupo de revisión bibliográfica, poderemos empregar a biblioteca do centro. Cando a busca de información requira un ámbito maior podemos utilizar a aula de informática para realizar buscas en internet e descubrir o tratamento que se lle dá á materia na rede. Por último, tamén podemos utilizar a aula de informática para presentar ao alumnado aplicacións e ferramentas interactivas de autoavaliación da condición física e de adestramento que xa veñen implementadas en soporte informático.

### **OPTIMIZACIÓN DO TEMPO DE ACTIVIDADE**

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

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

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

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

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

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

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



por cuartetos, etc., aprovechando o agrupamento anterior para facer o seguinte, de ser posible.

d) Optimización das partes da sesión. Aínda que diferentes autores propoñen varias divisións das sesións de E.F., podemos dicir que basicamente as sesións de educación física divídense en tres partes, a saber: posta en acción, parte principal e volta á calma. Nos puntos anteriores abordamos as pautas a seguir para evitar as perdas de tempo na parte principal da sesión, centrándonos agora nas outras dúas partes.

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

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

### **3. O COÑECEMENTO DOS RESULTADOS/EXECUCIÓN**

Na actualidade ninguén dubida de que o coñecemento dos resultados constitúa un dos aspectos clave dentro do proceso de aprendizaxe motor. A súa importancia vén certificada por múltiples traballos de investigación que coinciden en afirmar o seu extraordinario valor dentro do proceso de aprendizaxe.

A progresión ao longo das etapas educativas debe ir dende un Coñecemento dos Resultados Extrínseco cara a un cada vez máis Intrínseco.

Nesta proposta de Programación, o Coñecemento dos Resultados abranguerá, en función do momento, tres tipos. Así, en certos contidos, como por exemplo os contidos máis técnicos, trataremos de utilizar o Coñecemento dos Resultados Concorrente. Tanto a través dunha transmisión verbal como táctil, procuraremos que o alumnado modele a súa execución técnica no mesmo momento de realizar a acción.

Naquelas situacións, nas que buscamos que a información teña unha incidencia positiva sobre as execucións posteriores, como no caso dun xesto técnico

específico, utilizaremos o Coñecemento dos Resultados Inmediato. Nun principio, mediante unha transmisión verbal, e sempre que sexa necesario, a través dunha transmisión táctil ou visual.

E por último, trataremos de aumentar o protagonismo do Coñecemento dos Resultados Intrínseco, atrasando a administración da información durante un tempo, unha vez finalice a tarefa. Este Coñecemento dos Resultados Diferido, é propio da aprendizaxe dos comportamentos tácticos, onde, combinado con Estilos de Ensino baseados na Busca, pretendese proporcionar un maior protagonismo ao alumnado á hora de analizar a información e tomar decisións.

#### **4. ACTIVIDADES**

A función das actividades é a de reforzar os contidos, grazas a elas o alumnado adquire os mesmos. Ademais, teñen unha función favorecedora do proceso de socialización.

Polo tanto, para cumprir coa súa función, utilizaremos diferentes tipos de actividades. As actividades de Diagnóstico utilizarémolas principalmente nas primeiras sesións de cada U.D. co obxectivo de levar a cabo a avaliación dos coñecementos previos do alumnado sobre os contidos a desenvolver. As actividades de Desenvolvemento que utilizaremos para desenvolver os contidos centrais das distintas UU.DD. Ligadas a estas actividades virán as de Síntese, nas cales trataremos de conseguir a aplicación dos contidos aprendidos, en situacións reais de práctica. Por último, seguindo a lóxica metodolóxica, levaremos a cabo as actividades de Avaliación, coas que pretendemos comprobar o nivel de adquisición de contidos desenvolvido polo alumnado. Non debemos esquecer, que dada a heteroxeneidade do alumnado, os ritmos de aprendizaxe son individuais, polo tanto teremos preparados dous tipos máis de actividades; as de Reforzo, que utilizaremos con aquel alumnado cuxo ritmo de aprendizaxe sexa máis lento que o do grupo de referencia; e as de Ampliación, que utilizaremos con aquel alumnado que presenta un dominio importante do contido dende un principio, ou cuxo ritmo de aprendizaxe está por riba do grupo de referencia.

## **5. ESTRATEXIA NA PRÁCTICA**

A estratexia na práctica que utilizaremos dependerá do tipo de contido e da tarefa que deseñaremos, así como do seu obxectivo.

Así por exemplo, para as actividades de avaliación inicial, deseñadas para a primeira sesión de cada U.D., con carácter xeral, a estratexia será de tipo global, onde se implique o maior número de habilidades, fundamentos e coñecementos posible para poder facernos unha idea xeral do nivel de coñecemento inicial do noso alumnado no devandito contido.

Para aquelas tarefas onde o obxectivo perseguido sexa entre outros unha aprendizaxe técnica, a estratexia a utilizar será máis analítica. Por exemplo a aprendizaxe dun xesto técnico, comezará cunha aproximación analítica ao mesmo descompoñéndoo en diferentes partes secuenciadas segundo os segmentos corporais implicados no xesto.

Por último, para os pasos intermedios entre as aprendizaxes máis analíticas e as máis globais, utilizaremos estratexias sintéticas que nos permitan avanzar na aprendizaxe de todo tipo de contidos.

Hai que dicir, que as estratexias utilizadas poden presentarse de forma tanto simultánea como secuencial dentro da mesma sesión. Así mesmo, pódense utilizar en ambos os dous sentidos, é dicir, podemos partir dunha estratexia global para rematar cunha aprendizaxe máis analítica, ou viceversa, podemos partir dunha estratexia máis analítica para rematar cunha máis global.

## **6. RUTINAS**

Para favorecer o bo funcionamento das sesións, e coa intención de optimizar ao máximo o tempo de práctica efectivo por parte do alumnado que redunde nunha maior aprendizaxe por parte destes, establécense unha serie de rutinas.

Entrada e Saída da aula: A entrada á aula será o máis puntual posible, establecéndose unha marxe de 5 minutos entre o toque do timbre e a entrada na aula de educación física (pavillón, pista, etc) correspondente. A saída da mesma non se producirá ata que toque o timbre.

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

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

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

## 10. PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN E RECUPERACIÓN.

A avaliación do proceso de aprendizaxe dos alumnos durante a ensinanza secundaria obrigatoria, tal e como sinala a **LOMCE no seu artigo 21**, “debe ser continua e diferenciada según as distintas asignaturas do currículo. Os profesores avaliarán ós alumnos tendo en conta os obxetivos específicos e os coñecementos adquiridos en cada unha das asignaturas, según os criterios de avaliación que se establezcan no currículo para cada curso”. Se considerarán os obxetivos xerais de avaliación establecidos polos currículos oficiais e concretados no centro nas programacións didácticas.

Á hora de valorar o que fan os alumnos debemos establecer qué vamos a avaliar, cando e cómo o faremos.

O qué vamos a avaliar será: a súa participación activa nas clases, a súa actitude hacia a asignatura e os compañeiros, o seu comportamento, o uso que fai do material e das instalacións, o seu rendimento no emprego dos contidos procedimentais e os seus coñecementos teóricos. Con elo tratamos de contribuir o logro dunha das finalidades a alcanzar na ESO: afianzar nos alumnos hábitos de estudo e traballo que favorezan a aprendizaxe autónoma e o desenvolvemento das súas capacidades.

A calificación final estará formada a grandes rasgos por:

- Un 30% pola entrega de tarefas, exercicios, etc.
- Un 50% polo seu grado de dominio de contidos de tipo procedimental.
- Un 20% polos seus coñecementos de carácter conceptual.

Trátase con elo de incluír na valoración logros nos distintos tipos de obxetivos: motores, cognitivos, afectivos, de relación interpersonal e de inserción social.

No referente o cándo, faremos unha avaliación inicial, na que veremos o estado da súa condición física e das súas habilidades motrices básicas e específicas. Para elo empregaremos diferentes probas físicas e actividades que nos permitan ter un referente para elaborar unidades didácticas adecuadas. O longo do ano realizaremos un seguimento constante con observacións e anotacións dos diversos aspectos nunha ficha individual do alumno, isto contribuirá á avaliación formativa, que incidirá nas decisións que tomemos para elaborar fichas de traballo individuais, variacións de actividades, de metodoloxía, etc., en definitiva os reforzos. O finalizar faremos unha avaliación sumativa, para comprobar o grado de consecución dos obxetivos para ese curso o etapa.

¿Cómo avaliamos? Farémolo tanto de forma subxetiva como obxetiva recurrido así, tanto a técnicas e procedimentos de observación como de experimentación. Así, empregaremos instrumentos variados que vayan acorde co tipo de avaliación, cós contidos, cós obxetivos, cós alumnos, etc. Para elo usamos test de condición física, probas de execución, fichas de observación (rexistros de acontecementos), listas de control, escalas de clasificación ou puntuación, diarios ou informes, exames tipo test, exames orales e de realización de traballos na clase o fora dela. Tamén pode ser adecuado usar-la autoavaliación e coavaliación dos alumnos nos últimos cursos, buscando con elo a súa implicación personal, o seu espírito crítico e a súa autonomía.

Para a valoración do proceso de ensinanza aprendizaxe debemos valorar ademais dos alumnos os demais elementos que interveñen en dito proceso, como son: o profesor, os obxetivos planteados, os contidos, a metodoloxía usada o, os materiais e recursos didácticos. Para elo podemos: usar cuestionarios para que os cubran os

alumnos, contrastar experiencias con outros profesores, hacer que algún profesor observe algunha das nosas clases, etc.

A hora de avaliar, tomando como referencia **a Orde do 25 de xaneiro de 2022, pola que se actualiza a normativa de avaliación nas ensinanzas de educación primaria, de educación secundaria e obrigatoria e de bacharelato no sistema educativo de Galicia**, teremos en conta os seguintes aspectos:

- A cualificación de cada trimestre, obterase calculando a suma da avaliación dos contidos teóricos (30%), prácticos 50% e contidos de progresión/traballos ou atitudinales (20%) a considerar por cada profesor/a, das diferentes unidades didácticas impartidas no trimestre. Será necesario a cualificación positiva dos diferentes contidos (5) para o cálculo da media. De non superar algún destes contidos a nota que aparecerá por defecto será 4. A recuperación destes contidos farase unha vez se remate o trimestre e a cualificación do contido terase en conta para recalcular a nota final previa a avaliación final.
- A cualificación da avaliación previa á avaliación final da materia, obterase calculando a media aritmética ponderada das cualificacións obtidas en cada avaliación trimestral.
- O valor numérico da nota irá dende o 1 ao 10, redondeando á unidade máis próxima, (ata .4 cara abaixo e dende .5 cara arriba), e para considerar superada a U.D., o trimestre e o curso o alumnado debe acadar unha puntuación de 5 ou superior.
- Para a obtención da nota empregaranse distintos procedementos, tanto probas escritas, como observación directa por parte da persoa docente. As probas escritas poderán ser exames tipo test, de resposta curta ou de desenvolvemento. Tamén poderán solicitarse a realización de traballos escritos.

- Ao ser unha materia eminentemente práctica, o procedemento de avaliación máis empregado será a observación directa a través de diversos instrumentos, principalmente rúbricas, listas de cotexo e escalas de valoración, en función dos contidos a desenvolver.
- Atención especial require o alumnado que por diferentes motivos (lesións, malestares diversos, etc) non pode seguir o ritmo das sesións ou facer a clase por un período de tempo indeterminado. Ao ser a nosa materia práctica, intentarase que na medida do posible se incorpore ás sesións facendo as adaptacións oportunas. De non ser posible, determinarase o rol que deberá desempeñar, en función do tipo de sesión que se estea a desenvolver: árbitro, apoio aos compañeiros, alumno avantaxado, axudante da persoa docente, etc.
- Para a avaliación deste alumnado empregaranse rúbricas específicas segundo o papel desempeñado que poderá complementarse con traballos escritos, supoñendo isto unha variación das porcentaxes destinadas aos contidos que serán avaliados en cada avaliación.
- En canto aos instrumentos de avaliación das unidades didácticas, aclarar que o tipo de instrumento establecido é sempre a táboa de indicadores, xa que a nosa materia é eminentemente práctica, e ademais é unha limitación da aplicación. Non obstante, consideramos que dentro desta tipoloxía entran tamén as probas escritas.
- A nota da **avaliación final**, será o resultado da **media ponderada das tres avaliacións**. Sin prexuízo do punto anterior, o alumnado cunha avaliación suspensa poderá aprobar a materia de maneira excepcional, sempre que se presentase ás diferentes avaliacións, e a media das avaliacións correspondentes sexan igual ou maior que 5.

No caso dos/das alumnos/as **con materias pendentes**, se lle entregará unha folla onde aparezan os contidos mínimos de carácter esquematizada tratando de darlles un asesoramento permanente de xeito que sexan quen de aprobar a materia empregando os mesmos métodos e criterios de avaliación comentados nos procedementos de avaliación.

O feito de que os contidos da materia de educación física sexan progresivos debe ser aproveitado para reforzar a adquisición de aprendizaxes anteriores.

## **11. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DO ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE.**

Para avaliar o proceso de ensino, estableceremos os seguintes indicadores:

- Rendemento do alumnado e resultados de aprendizaxe, realizarase a análise dos resultados obtidos na avaliación final. O 80% do alumnado aproba a materia.
- Temporalización da programación e das unidades didácticas, mediante unha listaxe de control reflectirase si a temporalización foi axustada e houbo tempo de levar a cabo, tanto as UD como a programación xeral.
- Deseño e desenvolvemento das unidades didácticas, realizaremos unha avaliación de recursos, materiais, actividades, instrumentos de avaliación e criterios de cualificación. Utilizaranse 2 instrumentos de avaliación: unha enquisa ao alumnado de cada grupo, e unha reflexión persoal do docente baseada na experiencia co grupo e no rexistro diario de clase. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
- Motivación do alumnado, ambiente nas sesións e actuación persoal da persoa docente. Avaliarase a través dunha enquisa ao alumnado, a través da reflexión persoal da persoa docente baseada no rexistro diario de clase e cun feed-back obtido das entrevistas ou titorías coas familias. O 75% do alumnado, nunha escala de 0 a 5, puntúa con 3 ou máis este apartado.
- Información ao alumnado e as familias das programacións. Mediante unha listaxe de control avaliarase si alumnado e familias foron informados en tempo e forma do contido desta programación didáctica a través da páxina web do



centro. Ademais o alumnado tivo unha información constante ao longo do curso do relativo ao desenvolvemento da mesma

## **12. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.**

Atendendo á Orde do 8 de setembro que desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado.

Con carácter xeral, para adecuarse aos diferentes ritmos de aprendizaxe e capacidades, contéplanse actividades de reforzo e ampliación con tempos flexibles e aprendizaxe cooperativa en grupos heteroxéneos.

Ademais do diferente ritmo de aprendizaxe do alumnado e o nivel de competencia motriz, os casos máis frecuentes na materia de Educación Física que necesitan unha atención á diversidade son:

Alumnado repetidor (coa materia aprobada / coa materia suspensa). Este alumnado, maioritariamente coa materia superada, pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. Esa actuación será valorada polo profesorado con táboas de indicadores específicas.

Alumnado con diferente nivel de competencia motriz. Ao alumnado que teña baixo nivel de competencia motriz nos contidos dalgunha/s unidade/é didáctica/s, realizaránselle apoios e reforzos para favorecer tanto a súa práctica como a súa aprendizaxe. De ser necesario, adaptaráselle os tempos e os procedementos de avaliación.

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a

través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitarase que se limite a tomar nota da sesión.

Alumnado que promociona coa materia sen superar. Neste caso elaborárase un Plan de reforzo adaptado ás súas particularidades. De todos os apartados do plan, destacamos as tarefas para realizar e a súa temporalización, así como os procedementos de seguimento e avaliación.

Por outro lado, no caso do alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis lento podemos poñer en marcha:

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...

- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...

- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

En canto ao alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis rápido, podemos:

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.

- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro.

### **13. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS.**

Emplearánse materias específicos da área, balóns, colchonetas, plintos, raquetas, brúxulas, etc. Ademais usaremos vídeos, fotos, recortes de prensa, diapositivas, mapas topográficos, guías turísticas, bibliografía diversa, etc. Como libro guía tendremos uns apuntes elaborados polo departamento que están a disposición dos alumnos na biblioteca do centro. Cada alumno elaborará un caderno no que se anotarán aspectos importantes do realizado e comentado nas clases.

### **14. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN TIC E Ó PROXECTO LECTOR.**

Dende fai dos anos se está a utilizar a aula virtual como espazo donde o alumno/a ten que buscar e traballar coa información deixada polo profesorado. Isto e a axuda do programa de elaboración de contidos dixitais EXELEARNING invita ao alumnado a traballar a materia con elementos dixitais navegando entre moitísima información que terá que seleccionar e discriminar a través da lectura e así contribuíndo con plan lector establecido no centro.

### **15. TRATAMENTO DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS.**

Os contidos de educación física tocan de forma implícita a maioría dos elementos transversais.

**A educación para a saúde y a calidade de vida** é un dos propósitos que pretende a nosa área, nos diferentes temas que abarcan: a hixiene, a prevención de lesións, adecuado desenvolvemento físico que permita solucionar as demandas que o traballo e as actividades cotiás requiren, alimentación e nutrición o a saúde mental.

De igual forma **a educación para a igualdade dos sexos** é algo que abordamos en tódolos bloques de contidos.

Cos contidos referidos a actividades no medio natural inténtase incidir na **educación ambiental**, neste caso a través de tódalas actividades de orientación. Os demais temas se tratarán de maneira explícita. Para **a educación para o consumidor** usaremos temas referidos o consumo e o deporte, materiais deportivos, bebidas, aparatos. Con tódolos contidos de tipo actitudinal inténtase traballar sobre a **educación para a paz e sobre a educación moral e cívica**. **A educación vial** a tratamos coa maioría dos contidos procedimentais, o traballo de traxectorias, desplazamentos, atención selectiva, anticipación perceptiva, avaliación de situacións e rápida toma de decisións.

## **16. ACCIÓNS DE CONTRIBUCIÓN Ó PLAN DE CONVIVENCIA.**

O ximnasio e instalación deportivas do centro suponen un importante espazo dentro do mesmo, onde coma o resto de aulas e necesario o respecto por él e polas actividades que desenvolvamos dentro das mesmas. Porén, intentaremos concienciar ao alumnado da importancia da súa conservación así como dar unha serie pautas de comportamentos dentro do mesmo.

## **17. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES A REALIZAR O LONGO DO CURSO.**

O departamento de Educación Física propon as seguintes actividades para o curso escolar 2022/23:

### **17.1. Actividades extraescolares.**

- Sendeirismo, un día de duración.
- Rafting, piragüismo e actividades de orientación no medio natural.
- Sesións o aire libre, na natureza e na praia.
- Participación nalgunha carreira de orientación.
- Práctica do patinaxe sobre xeo.
- Viaxe didáctica á neve.

### **17.2. Actividades complementarias.**

- Charla sobre “**Alteracións na alimentación: anorexia e bulimia**”. Para alumnos de 4º ESO e relacionado co tema de alimentación e nutrición xa

comentado anteriormente e que tenta concienciar ó noso alumnado dos problemas que acarrea unha alimentación inadecuada.

- Charla sobre “**1º auxilios**”: para o alumnado de 4º ESO ou 1ºbacharelato. Nela se darán coñecementos básicos para que o alumnado saiba como reaccionar e que técnicas aplicar en certos casos de urxencia.

A temporalización destas actividades estará supeditada a climatoloxía, o grado de aceptación por parte dos alumnos de cada unha das actividades e os medios humanos, técnicos e materias dispoñibles.

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

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e así ir facendo as modificacións que se consideren oportunas para finalmente reflexionar acerca das posibles propostas de mellora. O coñecemento dos resultados obtidos neste proceso de seguimento e avaliación tamén establecerán un novo punto de partida de cara ao próximo curso e cara a unha nova intervención docente.

Proponse facer o seguimento e a avaliación da programación nos seguintes prazos:

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidade de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.
- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.

- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.

- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

Vigo , 19 de setembro de 2022.

O Xefe de Departamento

Alfonso Ruso González

